ОБЩЕНИЕ с БОГОМ доступно ВСЕМ

ДЖЕЙН КАТРА РАССЕЛ ТАРГ

Посвящается Ганґаджи с любовью и благодарностью

Содержание

Предисловие
Благодарность

Введение
Поиски духовной жизни, которая доступна нашему разуму

Глава 1. Как стать единым целым со всем сущим
Наше чувство разобщенности — это иллюзия

Глава 2. Как почувствовать Бога посредством духовного опыта
Духовность без религии

Глава 3. Физика чудес
Научные свидетельства связи одного разума с другим

Глава 4. Какая часть нашего «я» переживет смерть?
Эмпирический взгляд на жизнь после смерти

Глава 5. Используйте собственный разум, чтобы изменить свою жизнь
Целительное воздействие разума на нас самих и на других людей

Глава 6. Почему ученые молятся
Как почувствовать себя единым целым со Вселенной посредством умиротворения разума

Глава 7. Сердце разума
Первые шаги в направлении благодарности и прощения

Цель

Каждый может почувствовать себя
счастливым и защищенным, и его
сердце может быть наполнено радостью.

Учение Будды о любви, радости,
самообладании и сострадании

Путь

Подлинная ценность человеческой жизни определяется в первую очередь критерием и смыслом, с помошью которых он добился освобождения от самого себя.

Альберт Эйнштейн

Предисловие

На протяжении многих веков люди лишь мечтали о том, что придет время, когда реализуется скрытое от непосвященных пророчество, что наступит эпоха высшего развития духа, когда наука и религия воссоединятся в одном стремлении познать и возвеличить единую Великую Истину.

С наступлением нового тысячелетия к этому вопросу возникает все больший интерес в каждой области человеческой деятельности, хотя пока это еще не получило выражения в какой-то конкретной форме. Чего бы ни касался разговор - взаимоотношений ли между людьми, медицины, духовности, бизнеса, науки и т. д., - всегда присутствует хотя бы слабый намек на некую вечную идею, которая все более настойчиво пробивает себе путь в наше сознание, а именно, что в основе всего лежит единство двух начал - духа и любви.

Джейн Катра и Расселл Тарг рассматривают две конкретные области — науку и духовность — с позиции холодной и непоколебимой логики ученого и теплого отклика сердца, прикоснувшегося к Тайне. Авторы применяют сложные методы научного анализа к сфере духовного начала, представляя на суд разума некоторые из своих длительных и глубоких размышлений, касающихся проблем веры. 8 этой необычной книге, способной взволновать многих мыслящих людей, они ставят в основу своих взглядов духовность как новый рубеж научного познания. Применяя тщательно отработанные и приведенные в систему методы научного исследования, ученые всего мира стараются сейчас донести до нас идею о том, что нам не нужно больше считать духовное чем-то требующим слепой веры; оно, наконец-то, начинает раскрывать себя в сфере рационального, проникнув в те области разума, которые раньше не имели к этому никакого отношения. Джейн Катра и Расселл Тарг помогли отпереть столь долго запертую дверь между той областью, где находится разум, и сферами, где обитает Бог.

Подобно огромной пирамиде, устремленной ввысь, к одной завершающей точке, все отдельные жизненные проблемы устремляются в единое русло и растворяются в великой, высшей Истине. Проходим ли мы на этом пути через духовную отрешенность молитвенного созерцания или ментальную отрешенность научного поиска, наивысший конец нашего путешествия — это Божественная любовь. Некоторые уже осознали эту идею, а после прочтения данной книги к ней придут и многие другие. Присоединяйтесь к ним.

Никто не обязан следовать традициям той или иной религии или вечно оставаться приверженцем какой-то определенной догмы. По-научному мыслящие люди, которые смотрят на вещи рационально, последуют этому примеру, так как авторы смогли основательно прояснить этот вопрос. У них найдется свеча для каждого и в ее свете перед вашим взором откроется более широкий и более связанный мир - как внешний, так и внутренний. Каждая дорога — это путь в гору и, поднимаясь по ней. вы узнаете, что у этой горы есть только одна вершина.

А когда вы достигнете этой вершины, то увидите захватывающее зрелище — настоящее чудо, но вполне объясняемое с научной точки зрения. Все это изложено в данной книге, и авторы помогут вам увидеть собственными глазами это удивительное зрелище.

Марианна Уильямсон

Благодарность

Мы с огромным удовольствием выражаем благодарность многим нашим друзьям, коллегам и наставникам, которые оказывали нам моральную поддержку, обеспечивали информацией и вдохновляли в процессе написания этой книги. В частности, мы хотим поблагодарить нашего терпеливого друга, доктора Дина Брауна, за то, что он с присущей ему щедростью делился с нами своим умением проникать в суть проблем и глубокой научной эрудицией; доктора Уильяма Броуда за десятилетия упорной исследовательской работы в области дистанционного воздействия разума на живые организмы; Джуди Скатч Уитсон за ее видение, веру в нас и за вклад в публикацию и перевод книги "Путь к чудесам"; доктора Джерри Ямлольски и Диану Чиренчионе за то, что они научили нас науке прощения, принесшей поистине вселенское спокойствие и понимание, и доктора Элизабет Тарг за самоотверженную и новаторскую научно-исследовательскую работу в области исцеления на расстоянии, которую она проводила в своей больнице.

Также мы приносим благодарность доктору Бобу фон Ганфельду за десятилетия содержательных бесед на данную тему и за дружбу, выдержавшую испытание временем, а также покойному доктору Россу Катра за его любовь и смелые поиски в сфере духовности и тот начальный толчок, который способствовал написанию данной книги и который он выразил одним простым вопросом: почему ученые молятся? Благодарим Инго Свон-на, Джо Макмонгла и Гэри Лэнгфорда за их постоянные усилия и готовность со всей щедростью поделиться своим особым талантом предвидения; преподобную Марджи Бритт за удивительное видение и вдохновение: отца Томаса Китинга за его обязательство в течение всей жизни учить людей гому, как обрести мир и спокойствие; преподобного Стэна Хэмпсона за постоянное руководство и вдохновенный труд, Филлис Батлер и Джэсона Гарднера за ценное участие и кропотливые усилия при издании этой книга; Пегги Лизинг и докторов Джеффри Мигшлава и Артура Гастингса за то, что великодушно согласились потратить свое время на чтение и критические замечания относительно первых рукописных материалов; нашего агента Дау Лэтймера за помощь, благодаря которой эта книга стала реальностью: Марка Аллена за веру вто, что нашими идеями стоило поделиться с широкой публикой, и особенно Гангаджи -за то, что она познакомила нас с практикой сат-чит-ананда, что помогло нам не убить друг друга в процессе написания этой книги.

Введение

Поиски духовной жизни, которая доступна нашему разуму

Весь лень я думаю об этом, всю ночь
об этом я твержу: Откуда я пришел и что
Я должен сделать в мире этом?
Ответа я не нахожу.
Моя душа пришла откуда?
Из неких очень дальних мест...
Уверен я - в том нету Чуда, —

Что свой земной окончив путь.
Вернусь туда когда-нибудь.
*Руми**

* Руми {Джеладдин (Джелал ад-дин) Руми) —турецкий поэт-мистик XIII века родом из Балха (совр. Афганистан), основатель суфийского монашеского братства, существующего по сей день. — *Прим. перев.*

Поиски смысла жизни и душевного спокойствия требуют от нас приложения всех наших сил. Эти глубокие внутренние желания и являются темой данной книги. Почему мы испытываем большее спокойствие, находясь в какой-нибудь хижине на берегу моря среди разбушевавшейся стихии, чем когда сидим за обеденным столом в кругу любимой семьи в собственном Доме в пригороде Сан-Франциско? И как смог врач-психиатр и писатель Виктор Франкль найти смысл жизни и духовную наполненность среди ужасов и страданий нацистского концентрационного лагеря? Оба эти вопроса наводят на мысль, что для того, чтобы обрести смысл жизни, мы должны сосредоточить внимание на чем-то, превосходящем наше индивидуальное самосознание.

Всем нам случалось почувствовать в силе разбушевавшейся грозы присутствие чего-то большего, чем мы сами. Но поскольку мы неспособны упорядочить, привести в какую-либо систему или контролировать эти ощущения, то можем лишь отдать себя во власть испытываемых нами чувств. Гроза властно заявляет: «Я здесь. Я приказываю — ты же просто принимай!» И *то,* от чего мы освобождаемся при этом — пусть даже на одно мгновение, - это от нашей обычной сосредоточенности на себе: на нашем теле, на наших мыслях, эмоциях, желаниях, воспоминаниях, воображении —даже на наших страхах. Нам представляется редкая возможность остановить непрекращающееся стрекотание собственного разума. Вместо того чтобы перемалывать в голове будущие или прошлые неудачи, события, над которыми мы не властны, и страдать от этого, мы успокаиваемся и просто отдаемся переживанию того, что происходит в настоящий момент.

В течение трех лет пребывания в Освенциме и других концлагерях Франкль сделал неожиданное открытие, что заключенные, которые смогли перешагнуть пределы собственных страданий, начинали делиться с другими своей скудной пищей и сосредоточивали внимание на том, чтобы облегчить страдания находившихся вокруг них пленников, и тем самым помогали выжить и себе, и другим. Франкль смог разглядеть склонность к доброте даже у немецких охранников. Сегодня, по завершении этого безумного и сугубо материалистического столетия, послание Франкля воспринимается, нашим сознанием как возможность открыть тайную сокровищницу наших сердец — или погибнуть. Он писал, что даже в чудовищных условиях лагерей смерти люди обретали духовную свободу, чтобы выбрать те жизненные позиции, которые им хотелось воплотить в дальнейшем. «Именно эта духовная свобода, которую нельзя отнять, делает жизнь осмысленной и целенаправленной», — писал он.

Создавая эту книгу, мы хотели описать доступную пониманию духовную сферу, в которой непосредственные переживания стоят впереди религиозной веры. Отчасти это как бы ответ на недавно вышедшую книгу *«Мир, порожденный дьяволом»,* написанную одним из самых выдающихся ученых XX столетия Карлом Саганом*. В своей книге Саган сводит вместе летающие тарелки, циклы неурожаев, вторжения врагов *и* Бога, заявляя в конечном итоге, что находит все это непостижимым.

* Саган Карл Эдуард (1934-1996) — америк. астрофизик, писатель-фантаст и популяризатор науки. Доктор астрономии и астрофизики. Работы Саган посвящены физике планет, проблемам происхождения жизни и возможности ее существования вне Земли. — *Прим. ред.*

Наш ответ Сагану основан на описании того, как человек может *почувствовать* Бога, а не на доктрине веры. Как ученые, мы убеждены, что человеку не нужно традиционно *веровать* или принимать на веру что бы то ни было относительно существования вселенской души, потому что *почувствовать присутствие* Бога — это гипотеза, которую можно проверить с помощью экспериментов. Но цель нашей книги — не философские рассуждения. Мы лишь хотим предложить правдоподобный аргумент каждому, кто ищет духовной жизни и в то же время желает сохранить критическое восприятие и остаться просвещенным членом общества XXI века. Мы сможем включить бога в нашу жизнь, не отказываясь от привычных взглядов, если сумеем переступить узкие рамки тривиального аналитического мышления и научиться *внимательно* присматриваться к жизни.

В 1939 году в своем эссе «Наука и религия» Альберт Эйнштейн писал, что каждый из нас обладает потенциалом для большего познания истины, чем может дать тривиальный логический анализ: «Объективное знание обеспечивает нас мощными средствами для достижения определенных целей. Но сами эти цели и страстное желание их достичь исходят из другого источника».

И хотя мы не являемся экспертами ни в области философии, ни в сфере теологии, мы предлагаем свой опыт и наблюдения с надеждой, что читатели получат возможность стать в большей степени *знающими,* нежели *верующими* и найдут новое, более высокое применение для своей врожденной способности видеть и понимать. Мы надеемся, что читатели раскроют в себе мощный потенциал познания Вселенной — одновременно духовный и научный.

Джейн Катра получила свою степень доктора, написав диссертацию на тему «Образование с позиции здоровья» в университете штата Орегон, где она на протяжении многих лет преподавала курс питания и здоровья человека. Кроме того, в течение почти двадцати лет она практикует духовное исцеление, следуя наставлениям, полученным ею в 1974 году, в период, когда она испытывала продолжительные физические боли, сопровождавшиеся состоянием, близким к физической смерти или летаргическому сну. Кульминационной точкой одного длительного путешествия, предпринятого Джейн по Юго-Восточной Азии, стала встреча с духовными целителями на Филиппинах. В настоящее время она работает наставником по проблемам иммунной системы, помогая своим клиентам «изменить себя, с тем чтобы болезнь не узнала их». Она помогает людям изменить то, чем они питают свои разум и сердце, так же как и их тело и душу.

Другой автор данной книги - Расселл Тарг -всемирно известный физик, занимавшийся проблемой лазеров, и исследователь в области человеческой психики. Совместно с другими он в 1970-х годах основал спонсируемую правительством научно-исследовательскую программу по экстрасенсорному восприятию в Стэнфордском университете. Работы по этой программе документально подтвердили наличие в человеке определенных психических способностей. Он начал свои исследования экстрасенсорного восприятия на основании собственных наблюдений, сделанных им, когда он выступал в качестве фокусника на студенческих представлениях во время учебы в колледже. Часто, когда Расселл делал вид, что читает мысли какого-нибудь человека, присутствующего в аудитории, перед ним неожиданно возникала ясная ментальная картина того, что окружает данного человека в жизни, даже если все это находилось на значительном расстоянии. Например, он видел белый дом с кирпичным фасадом, или затейливый узор на постельном белье в спальне этого дома, или расстановку мебели в гостиной. Многие хорошо известные профессиональные фокусники - из тех, кто не любит иметь дело с экстрасенсорным восприятием, - отмечали в своей практике подобные случаи.

В дополнение к нашему обычному научному образованию мы на протяжении многих лет изучали так называемую «вечную философию» и книгу «Путь к чудесам» и получили исключительную возможность учиться у духовных наставников — христиан, теософов и

буддистов — равно как и познать искусство самопогружения индийского мага Рамана Махарши*.

* Махарши Рамана (1879—1950) — индийский йог и основатель духовной общины, в рамках которой допускались любые религиозные взгляды. - *Прим. перев.*

Мы детально рассказали о способностях человека видеть на расстоянии и о духовном исцелении в книге *«Чудеса разума».* В новой работе мы постараемся полнее раскрыть эти темы, чтобы показать, как современное видение парапсихологических явлений соотносится с вековой мудростью древних учений. Мы ищем возможные пути пересечения мистики и науки парапсихологии и хотим показать, как они передают непосредственное восприятие Бога через обостренное переживание, что является исключительно важным качеством для всех нас.

На протяжении всей истории человечества умудренные опытом наставники показывали, что возможность почувствовать Бога доступна каждому, независимо от его принадлежности к какой-либо церкви или вероисповеданию, если основным мотивом этого служит раскрытие Истины. Доктор Герберт Бенсон недавно высказал предположение, что мы — наше тело и мозг — не что иное, как «инструменты Бога» — физическое начало, через которое должна выражаться Божественная мысль. Этим он хотел сказать, что все мистики прошедших двадцати пяти столетий — от Будды, Иисуса и Баал Шем Това* (основателя направления хасидов в иудаизме) и до известных поэтов, таких как Уильям Блейк, Эмерсон и Ру-ми, а также идеологов современной трансцендентальной медитации, таких как Махариши**, обращались к одному и тому же опыту общения с Богом, который реально доступен каждому из нас.

Этот факт подчеркивав и современные авторы. В своей энциклопедической книге *«История Бога»* Карен Армстронг называет всех нас — представителей рода человеческого — Homo Reli-giosus***.

* Баал Шез Тов (он же Рабби Йсраэль) (1698-1760) - иудейский мистик; проживал в местечке Любавичи (Белоруссия). -*Прим. перев.*
** Махариши Махеш Йоги - современный индийский йог и теолог, основатель программы «Трансцендентальная медитация» и всемирного Движения духовного возрождения, а также Международного университета Махариши и многих дру-гих организаций. Имеет более миллиона последователей. -*Прим. персе.*
*** «Человек религиозный» — по аналогии с Homo Sapiens -«человек разумный». — *Прим. перев.*

Она пишет: «Люди начали поклоняться богам с того момента, как стали осознавать себя людьми». В своей последней книге *«Брак разума и души»* Кен Уилбер идентифицирует Великую Цепь Бытия с основой учения почти каждой религиозной системы. «Согласно этому универсальному представлению, — пишет он, — реальность похожа на цветастый ковер, сотканный из самых различных уровней восприятия окружающего мира — *от материи [физика] к живому организму [биология], разуму [психология], душе [богословие] и духу [мистицизм].* Каждый следующий уровень охватывает и включает в себя предыдущий».

Всякий раз, когда мы тихо садимся на камень и наш разум приходит в спокойное, созерцательное состояние, мы можем почувствовать необъятную связь с чем-то таким, что лежит за пределами нашего «я». Многие воспринимают эту связь как чувство всепоглощающей вселенской любви, и можно предположить, что именно это чувство составляет важнейшую часть процесса эволюции рода человеческого.

Чувство вселенской любви, не направленной на какой-либо определенный объект, часто связано с осознанием того, что мы живем в одухотворенном мире, который

включает в себя все живые существа и все проявления жизни. Такое ощущение единения с духовным началом, не имеющим границ, многие люди называют опытом общения с Богом. Способность обрести умиротворенность разума позволяет нам понять, что значит находиться *в состоянии любви,* когда мы чувствуем себя окруженными любовью со всех сторон и это не имеет никакого отношения к проявлению любви по отношению к другому человеку. И мы чувствуем, что можем сделать Любовь основой своего жизненного пути. Это ощущение находится в основе выражения, которое нам частенько приходится слышать; «Бог есть любовь», и которому в своей обыденной жизни мы часто не придаем значения, воспринимая его как обычный литературный штамп или, что еще хуже, как нечто совершенно невразумительное.

Этот опыт вселенской любви и умиротворения является примером непреодолимого чувства «тождественности», которое уже на протяжении тысячелетий стараются открыть для нас великие мистики. Иисус назвал это состояние сознания «миром, который лежит за пределами любого понимания» и описал его словами «царство Мое не от мира сего». Индуисты называют это «состоянием блаженства» или *ананда**.

* Ананда — термин йоги - «верховное вечное блаженство, о котором дух находит свое вечное истинное «я» (Шри Ауро-биндо).— *Прим. перев.*

А Будда назвал это состояние «нирвана» или «полная отрешенность», считая отрешенность от всех мыслей путем к осознанию неделимого единства.

И это состояние доступно нам сейчас, в любой момент, когда мы живем на земле, независимо от того, знаем мы о нем или нет и следуем ли в своей жизни каким-либо религиозным предписаниям. Этот опыт открытого сердца прекрасно описан Джоан Борисенко в ее последней книге *«Путь некоторых мистиков»:* «Когда сердце открыто, мы обретаем способность преодолеть иллюзорное представление, что существуем отдельно друг от друга и Тайна Божественной любви окутывает нас своим плащом, — и тогда мы чувствуем себя полностью защищенными». Она описывает семь различных путей, ведущих к Богу, которые люди могут использовать для выражения своего духовного начала. В их число входят пути земли и природы, служения, сексуальности и творчества, соблюдения религиозных ритуалов, созерцания, любви и преданности и, наконец, чистой веры.

Путь к Богу, который мы описываем в нашей книге, пролегает через абсолютное спокойствие, бездействие и созерцательность. Это путь непосредственного восприятия, не предполагающий использования каких-либо определенных обрядов или веры и некоего конкретного священного текста.

Данная книга не имеет целью передать вам то, во что верят ее авторы, с точки зрения теологии и мистики. Хотя мы и приучены к умозаключениям концептуального и интеллектуального характера, базирующимся на соответствующей научно-исследовательской подготовке, мотивы написания этой книги идут скорее от желания поделиться опытом духовного общения с нашими наставниками, чем от холодного научного анализа.

В частности, Джейн Катра ставит свой целью объяснить читателям, прежде чем они заболеют, что есть такая, хотя, по всей видимости, и не согласующаяся с наукой и формальной логикой вещь, как духовное исцеление, и что оно эффективно и доступно Каждому человеку. Кроме того, Джейн объясняет, почему пренебрегла карьерой респектабельного университетского преподавателя или ученого и предпочла жизнь, посвященную медитации, молитве и духовному исцелению. Особенно ей хотелось дать исчерпывающий ответ своим прежним друзьям, коллегам и членам семьи, которые были обескуражены этим выбором и задавались вопросом: «Почему такой интеллигентный, хотя, очевидно, и недостаточно просвещенный человек, как Джейн, сделал такой

странный шаг, став на этот путь?»

Разговор о Боге в XXI веке

В начале XX столетия двое всемирно известных ученых, занимавшихся проблемами логики, Людвиг Витгенштейн и Алфред Айер*, написали две книги: Витгенштейн - автор *«Логико-философского трактата»,* а Айер — книги *«Язык, истина и логика».* В этих двух имевших исключительный резонанс работах была предпринята попытка очертить круг того, что могут сказать о реальности физика и метафизика.

* Витгенштейн Людвиг (1889-1951) и Айер Алфред (1910-1989) — австрийские философы, члены так называемого Венского кружка. — *Прим. перев.*

Их авторы в рамках своего философского течения логического позитивизма объявили, что относительно Бога невозможно сделать каких-либо значащих утверждений, потому что всем ясно, что нельзя провести какой-либо эксперимент, доказывающий или опровергающий, утверждающий или фальсифицирующий его существование. Но в конце жизни и Витгенштейн, и Айер серьезно увлеклись идеей, что религиозный опыт мистиков может быть подвергнут шинельному анализу и поставлен на научную основу через эксперимент. Последняя написанная Витгенштейном книга «О достоверности» фактически посвящена анализу этой теории.

Философ Кен Уилбер обосновывает этот подход в своей книге «Вопросы квантовой физики». Он убедительно доказывает, что хотя физика никогда не сможет объяснить сути духовности, Методы этой науки вполне можно применить для исследования области духовного. «Нелепо требовать, чтобы весь духовный опыт был вне-запно объявлен имеющим исключительно личный и непередаваемый характер на основании одного-единственного примера передачи озарения Будды всем его последователям, вплоть до знаменитых буддистов наших дней» (что и дает Нам возможность испытывать это на опыте и обсуждать).

В течение тысячелетий наставники мудрости, |такие как Будда, предлагали и предлагают свой взгляд на мир всем, кто желает их слышать. Они описали практические методы, которые доступны для всех людей - их можно испытать как лично, так и наблюдать со стороны. Кроме того, они предлагают нам сравнить это с нашим собственным опытом и посмотреть, насколько он согласуется с их учением. В конечном счете это очень похоже на принятый в науке эмпирический подход к области духовного.

Уилбер описывает три различных, но имеющих равное право на существование направления научного эмпирического подхода: *глаза плоти,* которые могут давать нам информацию об окружающем мире с помощью органов чувств; *глаза разума,* которые призывают на помощь математику, различные идеи и логику; *глаза созерцания,* которые могут служить для нас окном в мир духовного опыта. Ни один из этих подходов не предполагает, что мы должны принимать на веру любую догму или включать в научную картину мира Санта-Клауса. Но они приглашают нас бросить взгляд за пределы мыслей нашего разума, чтобы попытаться понять, кто мы есть.

Индийские философы учат, что разум — это сознание, находящееся в процессе движения, и что сознание каждой личности есть обусловленный аспект Бога, который характеризуется Неограниченным Пониманием или, по-другому, тем, что они называют «Самость». Наша физическая сущность (тело, органы и т. п.) — это инструмент познания и действия. Мы являемся одновременно и проявлением творческой энергии Бога, и инструментом этого проявления. Согласно высказыванию одного из мудрецов веданты*, Шри Нисаргадатта Махараджа, «все живое трудится ради сбережения, увековечивания и

расширения сферы самосознания».

* Веданта — сформировавшееся в средние века идеалистическое направление в философии, тесно связанное с религией индуизма. - *Прим. перед.*

Тридцать лет назад крупнейшие журналы нашей страны крупными буквами возвещали со своих обложек: «Бог мертв». Сегодня мы можем сказать, что Бог не является ни живым, ни мертвым, он просто проявляет себя в нашем сознании, выводя его из собственных ограниченных рамок и перестраивая наши привычные схемы понимания окружающего мира. В своем последнем вдохновенном труде *«Бог есть слово»* раввин Дэвид Купер учит, что Бог — это проявление энергии личного опыта каждого из нас, а не какая-то личность, пребывающая где-то далеко, на небесах, и что мы сами являемся *Божественными* существами, потому что заключаем в себе Бога, который поражается через нас. Наши пять хорошо знакомых чувств приносят нам сведения о материальном мире, в то время как умиротворенный разум делает возможным фильтрование и сосредоточение этой информации для получения сведений о более широком, трансцендентном мире активного осознания.

В этой книге мы обращаемся не к образу иудео-христианского Бога, «Творца Вселенной», восприятие которого вызывает столько проблем. Мы с удовольствием оставляем вопрос о сотворении мира астрономам и теоретикам, посвятившим свою жизнь изучению первопричины всего, что есть. Недавно на обложку журнала *«Newsweek»* был помешен короткий заголовок «Наука заменяет Бога», под которым цитировались слова Карла Сагана, заявившего, что, поскольку сейчас физика раскрыла законы возникновения Вселенной, «на долю Создателя не осталось никакой работы», и вследствие этого «каждый мыслящий человек вынужден допустить факт возможного отсутствия Бога». Конечно же, мы по-прежнему не можем согласиться с Саганом, но разговор сейчас не об этом. Данная история напоминает нам известную буддистскую легенду, посвященную все тому же вечному вопросу. Как-то один ученик спросил у Будды: «Почему Бог создал Вселенную?» и получил ответ: «Но ведь это всерьез тебя не волнует. Спроси лучше о том, что *действительно* тебя волнует».

На страницах нашей книги мы тоже обратимся к тому, что действительно жизненно важно для вашего разума, а именно к тому, как соотнести современный метод научных исследований с опытом духовной жизни. В главе 3 мы исследуем лабораторные данные о расширении границ нашего «я» не в качестве метафизической теории, а как непосредственную демонстрацию существования *беспредельного разума* — сознания, неподвластного ограничениям времени и пространства. Обширные исследования Яна Стивенсона относительно существующей у детей памяти об их предшествующей жизни — что предполагает сохранение некоторых аспектов человеческого сознания после смерти телесной оболочки - описываются в главе 4.

В главе 5 мы приводим полученные в последнее время медицинские данные, подтверждающие факт духовного, исцеления и эффективность молитвы. Исследования этого феномена предоставляют те самые «данные, доступные для органов чувств», которые Витгенштейн и Айер хотели использовать в дискуссии о Боге. Возможность исполнить это их требование - основная идея данной книги, на формирование которой оказала влияние поистине зачаровывающая, великолепно выполненная подборка всех необходимых источников в антологии Малкольма Даймонда *«Логика Бога».*

В главе 6 мы объясняем, как человек из мира науки — или любая мыслящая личность — может при желании лично исследовать вопрос об эффективности молитвы. В главе 7 дано описание того, как мы создаем наш жизненный опыт путем выбора объекта, на котором сосредоточиваем внимание. Мы приглашаем читателей обдумать идею о том, что умение

правильно направлять внимание — это один из наиболее эффективных инструментов в деле преобразования нашей жизни.

В главе 1 мы исследуем иллюзию разделения нашего «я» и внешнего мира, приводим высказывания на этот счет мистиков прошлого, а также анализируем вопрос о том, насколько этот опыт трансцендентен по отношению к аналитическому подходу, господствующему в современной науке. В главе 2 мы обращаемся к «вечной философии», которая учит, как можно находить единые для всех истины мистического характера в разных существующих традициях религиозной мудрости, при том, что почувствовать Бога можно и не обращаясь к этим традициям.

В данной книге мы постоянно подчеркиваем, что не существует какого-либо конфликта между индивидуальным восприятием Бога и современной наукой. На деле способность воспринимать Божественный опыт приходит в том состоянии сознания, которое находится над способностью разума к аналитическому постижению. В начале XIX века выдающийся французский астроном Пьер-Симон Лаплас писал, что мы могли бы предсказывать все, что случится в любой момент в будущем, если бы знали положение и скорость каждой частицы во Вселенной в настоящий момент. В наше время претензии науки стали намного скромнее. Принцип неопределенности, который можно назвать принципом неуверенности, является фундаментальной концепцией современной квантовой физики, разработанной в 1920-х годах Вернером Гайзенбергом. Эта теория показывает нам, что принципиально невозможно узнать точное положение и скорость даже одного отдельного атома.

В математике наиболее существенной задачей и, возможно, наиболее далеко идущей идеей нашего столетия стала теорема о неполноте Гёделя*, которая показывает, что *любое* самоочевидное (аксиоматическое) или математическое построение обязательно имеет хотя бы. одно утверждение, истинность или ложность которого *принципиально не может быть определена.*

* Гёдель Курт (1906—1978) — австрийский логик и математик. Наиболее известен двумя теоремами: теорема о неполноте гласит, что если арифметическая система непротиворечива, то она неполна; теорема о непротиворечивости формальных систем гласит, что если формальная система непротиворечива, то невозможно доказать ее непротивречивость средствами, формализуемыми в этой системе. - *Прим. перев.*

Недавно физик Дэвид Бом написал пространный труд о принципе нелокальности в физике — научной идее, вытекающей из предположения, что раздельное существование сознания каждой отдельной личности — всего лишь иллюзия. В своей книге Бом показывает, что все объекты во Вселенной взаимодействуют друг с другом независимо от существующих между ними расстояний. Его модель, которую он назвал «квантовой связанностью», представляет окружающий мир как одну огромную голограмму.

После столетий преклонения перед диктатом академической напыщенности мы в конце концов приходим к пониманию, какова реальная суть устанавливаемой путем экспериментов так называемой «научной» истины. В научном мире, все (болеее и более подчиняющем свои подходы законом «неопределенности», «неполноты» и «нелокальности», мы обнаруживаем множество области, где возможен опыт Бога, не противоречащий научным данным.

Многие авторы религиозных и духовных трактатов отталкивали от себя мыслящих людей тем, что требовали поверить в то, что эти люди на инстинктивном, подсознательном уровне не чувствовали истинным или считали просто недоказуемым. Но чаще всего это приводило лишь к тому, что подобного рода труды вызывали у читателей гнев, растерянность и скептицизм и не порождали никакого желания обратиться к духовной жизни.

Люди всегда ищут пути, чтобы внести смысл в свою нелегкую жизнь. Сейчас наши

дни заполнены огромным количеством разнообразных дел, и нес меньше и меньше времени остается на то, чтобы их выполнить. Мы пытаемся достигнуть счастья через отчаянную погоню за *вещами.* Мы хотим получить все сейчас же, немедленно и навсегда.

Но, несмотря на то что мы владеем большим количеством вещей, чем владели люди когда-либо в прошлом, несмотря на высочайший уровень образования, изощренные средства связи и самую разнообразную доступную нам технику, наша жизнь бывает омрачена чувством одиночества, отчаяния и бессилия. И все это происходит в период наивысшего процветания человечества, когда забота о здоровье поднялась на небывалую высоту. Мы чувствуем, что неспособны изменить направление, в котором течет наша личная жизнь, развивается наше общество или окружающая среда, в которой, как нам часто кажется, над нами висит угроза погрузиться в состояние полной безнадежности.

Ясно, что данные чувства затрагивают практически всех людей, независимо от каких-либо конкретных обстоятельств жизни того или иного индивидуума. И именно поэтому мы должны обратить внимание на призывы духовных наставников, ведь всегда, на протяжении всей истории человечества, кризисы, боль и отчаяние становились могучими рычагами, двигавшими нас к раскрытию Истины, то есть того, кто мы есть на самом деле. Это результат опыта определенного состояния сознания, которое не может быть достигнуто никаким другим путем, кроме как через признание, что наша истинная природа заключается в Бесконечном и не знающем границ сознании. Как говорит учитель духовности Гангаджи:

«Чтобы избавиться от страданий, мы испробовали все. Чтобы избавиться от страданий, мы побывали повсюду, мы покупали всевозможные вещи, мы испробовали все виды пищи и глотали разные таблетки.

Наконец, когда каждый из нас применил до-статочно всего, в нас начали появляться ростки духовной зрелости, которая подразумевает готовность проявить волю и отказаться от бесполезных попыток избавления от страданий, которые, фактически, приводят лишь к новым страданиям. В тот важный момент на поверхность всплывает понимание того, что действительно лежит вне пределов страданий и позволяет переносить их, Не обращая на них внимания. Это и есть проявление нашей истинной сущности».

«Вечная философия» впервые была описана Олдосом Хаксли* как нить универсальной Истины, которая пронизывает все существующие в мире духовные традиции.

* Хаксли Олдос (1894—1963) — английский философ и писатель. Под «вечной философией» понимал многовековую традицию мистиков разных народов. — *Прим. перев.*

Она учит нас, что кроме тех действий, которые мы можем предпринять для улучшения нашего мира, мы имеем также возможность испытать по своему желанию любое состояние - единство со Вселенной и мир в душе или одиночество и страх. И хотя мы не можем во всех случаях управлять ситуациями, складывающимися в окружающем нас мире, от нас зависит, *как* мы будем переживать эти ситуации. В любой момент мы можем, каждый по отдельности и все вместе, повлиять на направление нашей жизни, решив сосредоточить внимание на том, кто мы есть, и на постижении нашей внутренней сущности. Выбор того, на что мы направим свое внимание, можно считать высшей свободой, какая только доступна человеку. Выбор того, на чем сфокусировано наше внимание, касается не только нашего собственного опыта и восприятия, но также влияет на опыт и поведение других людей. Махатма Ганди учил: «Единственные демоны в мире — это те, которые гнездятся в наших сердцах и оттуда оказывают влияние на нашу жизнь. И это то место, где мы должны дать им бой». Рай и ад доступны исследованию, но никакой опыт в нашей жизни невозможен за пределами *нашего* сознания и без *нашего* согласия пройти через этот опыт.

Однажды один духовный наставник сказал своему ученику: «Не ищи Бога. Бог — здесь и сейчас Если бы *ты* был здесь и сейчас, ты увидел бы Но». Конечно, слова «увидел бы его» не следует понимать буквально. Но эта притча может послужить хорошим уроком познания Истины. В этой книге мы стараемся отыскать пути между человеком и Богом. В то время как религиозные догмы Macro представляют Бога недосягаемым и непостижимым, наша цель состоит в том, чтобы предложить такие принципы, в рамках которых даже re, кто рассматривает мир только с логической и научной точек зрения, смогли бы прийти к осмысленной и вдохновляющей духовной жизни.

ГЛАВА 1

Как стать единым целым со всем сущим

Наше чувство разобщенности — это иллюзия

В конце наших земных скитаний у нас остается единственное сильное душевное стремление — возвратиться к Богу.

Рэм Дасс

Зачем докучать Богу? Люди часто говорят, что обращаются к Богу и религии для того, чтобы обрести спокойствие и смысл в этом мире. Конечно, на вопрос, существует ли Бог, нельзя ответить твердо и однозначно. Но если Бог существует, то почему бы такому сообразительному малому как Карл Саган не знать об этом? Возможно, для Сагана наука и была его религией - путем, который он избрал, чтобы находить ответы на жизненно важные вопросы. К сожалению, наука может разрешить только определенную категорию вопросов — те, которые касаются физического мира.

Наука не в силах помочь нам в сердечных делах: найги возлюбленную (возлюбленного), обрести спокойствие духа или познать смысл жизни. И вы не можете использовать науку саму по себе, чтобы доказать, что она и есть прямой путь к нахождению конкретного ответа.

Как мы уже говорили во введении, многие из Нас изучали труды логических позитивистов, таких как Айер и Витгенштейн, и знают, что если что-то не поддается проверке или не может быть опровергнуто научным методом, то следует считать, что это не стоит нашего внимания или даже является бессмыслицей. Но наука как таковая основана на непроверенной предпосылке, что это самый подходящий метод для раскрытия Истины. Сагану не удалось заглянуть за пределы им самим ограниченной области для ответов на проблемы, касающиеся Бога. Подобно человеку, который снова и снова шарит в освещенном месте под фонарным столбом в поисках потерянных ключей, Саган) пренебрег исследованием тех областей науки, которые, возможно, осветили бы искомые ответы. Разумеется, мы все в долгу перед этим великим ученым за его достижения и за предоставленную целому поколению людей возможность испытать увлекательные приключения во Вселенной.

Его способности как педагога и ученого точно указывают, почему и его допущения, и его упущения в сфере идей, касающихся духовной сферы, являются столь важными. Незадолго до смерти в своей последней книге «Мир, порожденный дьяволом» Саган познакомил нас с возможностями дальнейшего изучения взаимосвязей нашей природы. Он пишет: «Есть три вопроса в области экстрасенсорного восприятия, которые, по моему

мнению,'Заслуживают серьезного изучения, это: I) могут ли люди, не соприкасаясь с компьютером, с помощью одной только мысли влиять на числа, генерируемые генератором случайных чисел; 2) могут ли люди в условиях сниженной сенсорной активности воспринимать мысли или образы, которые на них "проецируют" другие люди, находящиеся на значительном расстоянии; 3) имеет ли место факт, что иногда маленькие дети сообщают о подробностях своей предыдущей жизни, о которых не могли узнать каким-либо другим путем, кроме как через перевоплощение, и которые при проверке оказываются соответствующими истине».

Мы достаточно широко рассматриваем эти исследования, которые являются ключевыми компонентами в постижении духовности, в главе 3, используя при этом высказывание самого Сагана о духовности: «Наука не только не является не-совместимой с духовностью, но она — глубочайший ее источник». К сожалению, то, что Саган понимал под духовностью, не включает в себя ни существование, ни опыт Бога.

Мы с полной определенностью полагаем, что сфера исследований экстрасенсорного восприятия охватывает деятельность и энергию, существующие во Вселенной за пределами «я» каждого сдельного человека. Первый эффект, который упоминает Саган — способность мыслей производить действие на расстоянии — был достаточно чисто продемонстрирован во время исключавших возможность фальсификации опытов, посвященных исследованию эффективности молитвы в отношении находящихся в госпитале больных. Результаты этих опытов были недавно опубликованы докторами Элизабет Тарг и Рэндольфом Бирсом в статьях об исцелении на расстоянии, они показали успешное воздействие как на больных СПИДом, так и на страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Молитва проявляется как демонстрация определенной силы, существующей во Вселенной, которую многие люди связывают с существованием Бога.

Относительно второй части исследований экстрасенсорного восприятия, которые Саган считал интересными, или проецирования сенсорных образов («пси-эффект»), можно сказать, что это факт, и люди могут принимать мысли и образы извне. В Стэнфордском университете в течение двух десятилетий проводились исследования, в которых принимали участие сотни обыкновенных людей, пытавшихся воспринимать и описывать события или места, которые находились на удаленном от них расстоянии и относительно которых возможность получения информации обычным путем была полностью исключена. Соединив наш личный опыт с указанными научными исследованиями, продемонстрировавшими контакт между разумом Двух людей, мы с уверенностью можем сказать, что вступление в контакт по крайней мере с одним из элементов нашего духовного сообщества — дело нетрудное. Этим элементом является безграничное сознание, которое простирается повсюду и которое может связать нас друг с другом через время и пространство. Вспомните модель физика Дэвида Бома — здесь тоже речь идет о субстанции (в данном случае - сознании), которая существует вне пространства и времени как наш нелокальный» разум. Как мы упоминали ранее. Бом и ином это квантовой связностью. Эта связность и есть то, что делает для нас возможным опыт существования как части вселенского духовного новшества.

Идея о связи с нашим духовным сообществом выведена не только из религиозных текстов прошлых веков. В 1980 году в крупной, приспособленной для проведения медицинских исследований больнице при Стэнфордском университете было обнаружено, что среди инженерного персонала корпорации «Lockheed Missiees & Space» чаще, чем обычно, встречались случаи сердечно-сосудистых заболеваний. Физиологи из Стэнфордского университета провели беседы с госпитализированными больными, чтобы разобраться в образе жизни и методах работы этих людей и определить, что могло повлиять на их здоровье. Исследователи задавали им следующий вопрос: «Сколько у вас

близких друзей, с которыми вы могли бы обсуждать свои самые важные проблемы?» И наиболее частым ответом был следующий: «Таких друзей у меня нет». Изучение этого удивительного факта, полученного исследователями из Стэнфордского университета, стало для нас одним из главных мотивов при написании разделов этой книги, посвященных взаимосвязи между людьми.

И, наконец, вот что можно сказать в ответ на третий пункт, указанный Саганом в вопросе, касающемся экстрасенсорного восприятия: психиатр Ян Стивенсон собрал тысячи рассказов детей со всего мира, в которых они описывали родителям свою предшествующую жизнь. Дети рассказывали, как проходила жизн ь в этом доме много лет назад и называли старых друзей, своих супругов И детей, причем этот рассказ время от времени сопровождался вспышками самых глубоких эмоций.

Позже мы посвятим целую главу каждому из этих потенциально важных элементов духовной жизни. И всякий раз будем видеть, что наша разобщенность есть иллюзия, и что она в еще большей степени относится к духовной, нежели к физической составляющей.

У Сагана никогда не было стремления *верить* в Бога, скорее, у него было стремление *знать.* Но для того, чтобы «обнаружить» Бога, Сагану необходимо было бы остановить течение своих мыслей и постараться вслушаться в то, что на протяжении длительного времени говорили великие умы прошлого. Ему следовало бы остановить свои собственные быстро несущиеся мысли, как бы они ни были великолепны, и позволить новому знанию войти в его разум. Не вся истина проявляет себя посредством интеллекта, независимо от того, насколько этот интеллект силен. И наука, так же как и любая всеми признанная религия, не достигает успеха в попытке снабдить человека инструментами, которые необходимы ему для общения с Богом.

Мы полностью согласны с Карлом Саганом только по одному пункту: «Момент понимания, сам по себе, уже есть праздник единения, слияния... с величием Космоса. И кумулятивный эффект от всемирного вклада в поток познания через какое-то время превратит науку во что-то совсем другое, что будет лишь небольшой частью наднационального, включающего все поколения, единою сверхразума».

Можно сказать, что мы все уже *включены* и являемся частью величественного сверхразума, известного нам как сознание. Повсеместно на протяжении более чем трех тысяч лет во всех частях света мистики описывали свой опыт слияния с этим «сверхразумом» как процесс приближения к Богу, как опыт вселенской любви, и эти описания заслуживают гораздо большего доверия и являются более определенными, чем многое из того, что мы называем «научными истинами».

Научная картина мира постоянно изменяется. Древнегреческий ученый Птолемей мог весьма точно предсказывать движения планет, хотя по ошибке поместил Землю в центр Солнечной системы. Мы не можем отрицать, что Ньютон внес огромный вклад в понимание физических законов, хотя он и представлял пространство Вселенной заключенным в рамки абсолютной системы отсчета, как будто весь Космос подчинен движению одних гигантских часов. Теория относительности Эйнштейна показала, что эта концепция неверна, а Гайзенберг доказал, что все измерения относительны, особенно на квантовом уровне. Каждый день мы узнаем о каком-нибудь новом удивительном явлении или противоречащем прежним представлениям факте относительно строения мироздания. Даже возраст Вселенной, заново рассчитанный после недавнего обнаружения новых шаровидных скоплений звезд, оказался гораздо большим, чем считалось раньше.

Мистики же, приводя свой разум в состояние спокойствия и тишины, могли получать опыт, ничем не уступающий научному, но в отличие от него всегда приводящий к одному и тому же результату Выдающийся философ-эмпирист Ч. С. Пирс (написал большую работу, приводя доказательства того, что подобный мистический опыт, повторяющийся в одних и тех же формах на протяжении всей истории человечества, был вполне

определенным аргументом, которым пренебрегали, Но который подтверждал существование Бога.

Западная наука благодаря огромным успехам но многих случаях стала выполнять роль религии. ()на зажгла в наших домах свет и обогревает их зимой; обеспечивает нас всеми видами связи, возможностью путешествовать и развлекаться. За минувшее столетие наука удвоила продолжительность нашей жизни. Кроме того, она раскрывает перед нами все более и более понятную и законченную картину окружающего нас физического мира. А если все это подытожить, то можно сказать, что наука дала богатейшую пищу для наших умов, но она не дала равноценной пищи для наших сердец.

За пределами научного опыта

Так что же нового в той картине мира, которую предлагаем мы? Удивительная истина заключается в том, что мы живем в мире, похожем на океан, полный любви. Мы понимаем, что это предположение кажется непостижимым и звучит совсем ненаучно. Хотя многие из нас в какой-то степени могут воспринимать его смысл, но на деле лишь очень немногие понимают, какие глубокие возможности в нём заложены. Время от времени мы бываем способны поймать лишь отблеск этой истины. Порой мы интуитивно чувствуем, что пока остаемся замкнутыми в своем отделенном от мира «я», мы упускаем что-то очень важное в своей жизни. Но когда мы, наконец, воспринимаем эту важнейшую недостающую часть целой картины, к нам приходит осознание того, почему мы здесь и как нам следует жить.

Об этом ощущении покоя, любви и взаимосвязи со всем миром, которое доступно лишь умиротворенному разуму, писали мистики и поэты, начиная с Будды и Руми и заканчивая Эмерсоном и Уитменом. Они говорят нам о том, что мы сможем воспринимать этот мир как значительно более светлое место пребывания, наполненное любовью, только если остановим автоматически заданное движение своей жизни. Они указывают, что единственный способ взять под контроль наш разум — это научиться выходить за пределы собственного «я».

Испытывать страдания необязательно

Основной принцип буддизма учит, что если даже в нашей жизни много болезней, они не обязательно должны сопровождаться страданием. Все мы испытываем негативные эмоции, смятенное состояние разума и настоящую физическую боль, но мы не должны воспринимать это как страдание. Мы имеем возможность четко их определить, а затем дать им уйти. Один из авторов этой книги, Расселл Тарг, на личном опыте убедился в том, что если человек способен сосредоточить все свое внимание на настоящем моменте, то исчезает даже страх смерти.

В начале 1997 года Расселл оказался в Колумбийском пресвитерианском госпитале в Нью-Йорке по причине сильного и непонятного кровотечения. То, что он пережил, он описывает так: «Меня лечили три доктора, которым я очень доверял. Но когда я посмотрел на этих умудренных опытом людей, стоящих у моей кровати, я вдруг понял, что они не знают, что делать. И тут меня охватила паника, стало ясно, что я нахожусь перед реальной возможностью близкого конца. Когда наступила ночь и вокруг сгустилась темнота, я вспомнил, чему меня когда-то учили: покориться - не значит отступить. И тогда я оставил попытки контролировать свое состояние, всецело сосредоточившись на нем, а передал себя в ведение Вселенной, на ее волю. Я решил последовать словам известной мантры*: "Отпусти, предайся Богу" и все внимание сосредоточил на звуках струнного квартета Гайдна, запись которого принес мне в палату один хороший друг.

Мантра — молитвенная формула в буддизме, как правило, многократно повторяемая во время молитвы. — Прим. перев.

По мере того как меня все больше захватывала музыка, страх стал убывать. А когда я весь отдался звукам, страх полностью исчез! Та часть моего разума, которая была связана с наукой, находилась в недоумении. Я вдруг обнаружил, что могу увеличивать или уменьшать восприятие страха смерти, соответственно открывая или закрывая "окно" моего внимания, обращенное к этой проблеме. Осознав, что в данный момент я полностью освободился от страха, я уснул, а когда проснулся на следующий день, то чувствовал себя уже значительно лучше и быстро пошел на поправку».

Важный урок для меня заключается в том, что корни страха и уныния гнездятся в образе будущего, который основан на впечатлениях, полученных в прошлом. Умению изменять позицию нашего разума, с тем чтобы находить мир, осмысленность существования и любовь в самой гуще внутреннего разлада, людей учили в течение тысячелетий. Причина, почему в нашу научную эру все это с пренебрежением отброшено, заключается в том, что дорога туда ведет через *непосредственный опыт,,* а не через анализ. Саган же, как настоящий, хороший ученый, отрицает ценность непосредственно переживаемого опыта, заявляя следующее: «Конечно, свидетельства чудес существуют, но что, если они не более чем некое сочетание шарлатанства, необычных состояний сознания, незнакомых людям явлений природы и психических заболеваний?»

Действительно, не так давно, в 1996 году, в официальной психиатрической диагностике, DSM-IV, идея о том, что «иногда люди могут читать мои мысли», считалась свидетельством умственного заболевания. Надо заметить, что хотя подобное заявление и сейчас еще вызывает настороженность, этого уже недостаточно, чтобы упрятать человека в психушку. Мы, со своей стороны, считаем, что связь между разумом разных июлей, взаимопонимание, сопереживание и чувство единства со всем миром есть часть трансцендентального пути, ведущего к миру, обретению смысла жизни.

Карен Армстронг в своей книге *«История Бога»* объясняет, что когда человек начинает ощущать Бога, это позволяет ему испытывать «чувство взаимосвязи между всеми и всем в мироздании». Но, возможно, у вас нет никакого желания поддерживать более тесную связь с некоторыми членами вашего семейства, коллегами или соседями, чем та, что уже установилась, вам кажется, что этого достаточно. Ну, а если есть что-то, что могло бы смягчить тоску одиночества, которая приходит от осознания отчужденности и изолированности? Что, если существует способ пребывать одному, в полном покое, но без всякого чувства страха? Отказались бы вы от этого ощущения единения со всем миром?

Когда человек уже достиг многого из того, к чему стремился, и его дом - полная чаша, он переезжает в еще больший дом, чтобы удобнее разместить все то, что нажил, — ну, а что потом? Перестройка дома? Путешествия? Покупка лучшего автомобиля и огромного телевизора? В Калифорнии ответ обычно сводится к перестройке дома, что дает возможность сосредоточить внимание на ошеломляющем разнообразии внешних показателей нашего достояния, вместо того чтобы посмотреть на вопиющий беспорядок внутри нас.

Возможности отвлечь внимание поистине безграничны

Физиолог Чарлз Тарт недавно высказал такую мысль: «Сейчас возможностей для отвлечения внимания больше, чем когда бы то ни было. Их гак много, что, фактически, у

вас *нет возможности* иметь даже короткий промежуток времени, чтобы побыть в тишине и покое, наедине с собственными мыслями». Но за эту возможность отвлечься от нашего подлинного «я» нам нужно заплатить какую-то цену.

Но после всего, что уже сделано и приобретено, нельзя ли попытаться использовать альтернативные способы *бытия?* Вы только подумайте, какие экзотические области нашего сознания еще не открыты и не проявлены! Искать возможности почувствовать Бога — значит развивать более глубокие и возвышенные состояния сознания, чем те, которые обычно испытывает большинство из пас, поскольку нам свойственно идти по жизни слишком поспешно, автоматически реагируя на окружающее.

Многие люди, которые уже давно отвернулись от какой-либо определенной религии, не допускают мысли, что за всей невероятной сложностью догм и ритуалов может стоять какой-нибудь ценный *реальный опыт* Бога, который стоило бы исследовать. Путь каждой отдельной религии, обусловленный давними традициями, имеет свой собственный подход к одному и тому же невыразимому словами опыту. Духовный наставник из Индии Шри Нисаргадатта Махарадж говорил; «Религия — это тропы, по которым прошел некто живший до нас, проследовав по этим тропам к их источнику». Он советовал ученикам так настраивать свой разум, чтобы они могли измерить глубину безмолвия, того абсолютного спокойствия, которое существует до всякой мысли, ниже слоя действия и страдания.

Духовные искатели истины с Запада могут сознательно выбирать и развивать то, что восточная традиция описывает как «наполненность разума», возникающую из того, что психолог и наставник в области медитации Джон Кабат-Зинн называет «близостью с покоем». В своей книге *«Основы мистики»* Эндрю Харви утверждает, что истинная духовность не имеет ничего общего с пассивным бегством от земной жизни, а, скорее, является высшей, степенью активного пребывания *здесь и сейчас,* «абсолютного присутствия». Следующими словами он описывает опыт вселенской любви, доступный только умиротворенному разуму:

«Это за пределами словесного описания, и не подвергается изменению, какие бы попытки ни делал человек, чтобы ограничить или подчинить по себе. Всякий мистик в любую историческую эпоху, придерживающийся любой религиозной традиции, обязательно проходил через момент духовного пробуждения, когда его охватывали изумление и восторг перед проявлением этого вечного Присутствия, и тогда он познавал его тайну как одно из проявлений Любви».

Как прийти к мистическому осознанию

Так как же мы приходим к нему? Как мы можем ощутить наше духовное единство со Вселенной? Мы делаем это через осознание связанности нашего индивидуального «я» со всем, что есть. Вес мудрые традиции учат, что существование сознания каждого отдельного человека — не более чем иллюзия или неправильное восприятие. Все мировые духовные традиции стремятся к той же самой цели. Вот что они утверждают:

в христианстве: «Царство Божие внутри нас»;
в буддизме: «Посмотри в себя - и узришь Будду»;
в йоге: «Бог пребывает в тебе и он — это ты»;
в индуизме: «Атман (индивидуальное сознание) есть Брахман (вселенское сознание)»;
в исламе: «Тот, кто познал себя, познал Господа своего».

Я, Расселл, часто слышал, что Бог - это любовь, и мне казалось, что это просто фраза, которую христиане произносят, чтобы досадить неверующим. Но со временем мне удалось распутать этот небольшой узел мудрости и понять, в чем суть. Теперь я знаю, что

речь идет об *опыте* всеобъемлющей любви, возникающем вследствие контакта с духовной сущностью, намного превосходящей мое собственное «я». Это чувство блаженства, когда мое сознание выходит за пределы пространства и времени. В этом состоянии нет времени — ни проектов на будущее, ни сожалений о прошлом.

Самое важное то, что вселенская, всеобъемлющая любовь, которую описывают мистики, — это любовь, *направленная не на какой-то определенный объект.* Сила жизни, питающая все вокруг, и *есть* эта любовь. Что касается лично меня, то дар этого осознания изменил всю мою жизнь, возбудив во мне чувство огромной благодарности и непосредственной, не зависящей ни от чего оценки всех явлений в жизни и даже тех людей, которых я раньше ненавидел. Эта любовь включает также любовь к своему «я», к тому, что лежит в самой его сердцевине, что, как правило, трудно понять обычному человеку. Благодаря этому пониманию личное «я» расширяется и выходит за пределы всего личного, всех воспоминаний, конкретной жизни и может увидеть свою связь со всеми живыми существами.

Я понял, что любовь — это все равно что сила тяготения, которая притягивает всех нас друг к другу и удерживает вместе в едином духовном сообществе. Так же как я не становлюсь музыкантом, только потому что думаю о музыке, я не могу понять Бога или любовь просто путем подключения интеллекта. Тибетский наставник буддизма, Согьял Ринпоче, учит нас: «Абсолютная истина не может быть осознана в рамках ординарного мышления. И путь за пределы этого ординарного мышления, как говорят нам и все другие традиции мудрости, лежит через сердце. Этот путь через сердце — посвящение».

Духовные наставники говорят: чтобы установить и поддерживать любые отношения близкого взаимопонимания, должна быть проявлена готовность к взаимосвязи. То же самое истинно и для

поддержания отношений с бесконечным сознанием — Богом.

Чарлз Тарт пространно написал о том, что он называет «специфическим состоянием знания», то есть, что некоторые виды знания доступны только при соответствующих состояниях разума. Возвращаясь к пережитому мной, скажу, что, когда у меня возникла серьезная проблема, я должен был постараться отбросить мое личное страдание и прийти в некое специфическое состояние — как бы войти в духовное измерение. Как ученый, я испытывал страх перед «капитуляцией» моего научного, аналитического разума и необходимостью перейти в состояние безличной любви, которая помогла преодолеть страх смерти. Всеобъемлющая любовь звучала подобно музыке; это была неограниченная близость и отсутствие какого-либо контроля.

Духовные наставники говорят нам, что все наши страхи, в конечном счете, идут от страха смерти. Из-за нашего материалистического мировоззрения мы исключительно много внимания уделяем нашему телу и всему, что с ним связано. Мы соотносим сохранность нашего богатства с сохранением жизни. Мы боимся, что одиночество помешает выжить нашему «я». А наставники мудрости говорят, что настоящей проблемой является Именно эта иллюзия обособленности нашего «я». Ядром буддистского учения в этом вопросе, согласно утверждению наставника Трейя Уилбера, занимавшегося в течение всей жизни медитацией, является готовность «бросить на произвол судьбы свое маленькое "я"».

Самопознание

Буддизм познавая — себя познавай.
Себя познавая - себя забывай.

Доген, «Путь повседневной жизни»

Когда человек бросает на произвол судьбы свое маленькое «я» и обретает любовь к ближнему, это является *следствием* самопознания, а не его причиной. А самопознание в свою очередь приходит Исключительно благодаря опыту, а не из книг, не из авторитетов или религиозных догм. Когда мы непосредственно испытываем, кто мы есть — в духовной перспективе сознания, — мы понимаем, что восприятие себя как отдельного от Вселенной пиления не имеет под собой реальной основы и что наше «я» вовсе не является отделенным от всего остального мира, потому что сознание не имеет границ.

«Истинная ценность человека определяется прежде всего мерой и смыслом, в которых он достиг освобождения от себя самого, — писал в 1934 году Эйнштейн. — Человек — это часть целого, которое зовется "Вселенной", — часть, ограниченная во времени и пространстве. Он ощущает себя, мыслит и чувствует, как нечто отделенное от всего остального, но это не более чем своего рода оптический обман сознания».

Голландский философ XVII века Барух Спиноза придерживался пантеистического мировоззрения: что Бог вездесущ и безграничен, а значит, присутствует в нас и *во всем, что нас окружает.* Спиноза хотел освободить людей от страха; он учил, что даже все то, что люди и религии воспринимают как зло, есть часть процесса самосовершенствования Бога. Хотя Спинозу и отлучили от синагоги за его радикальные взгляды, он избежал смерти от инквизиции. Через три столетия Эйнштейн, когда его спрашивали, верит ли он в Бога, отвечал, что верит в Бога Спинозы или «организующий принцип Вселенной». Мы можем ясно увидеть близость Эйнштейна к мистикам по его высказыванию в одном из писем:

«Самое прекрасное чувство, которое мы Можем испытать, это ощущение тайны. Это основополагающая эмоция, которая стоит у колыбели искусства и науки. Тот, кто не способен больше удивляться и ожидать чуда, осе равно что мертвец, глаза которо-го уже не могут видеть».

Какой путь ведет к миру?

В условиях XXI века мы нуждаемся только в том, чтобы «загрузить» свой разум в «духовный интернет», в котором мы, в сущности, *уже* находимся, тем самым преодолевая иллюзию отдельного существования нашего «я». Каждая из великих религий имеет ту же самую цель: показать нам путь познания Бога через опыт. Единственное различие - в форме «инструкций» по достижению этого познания.

Миллионы людей во всем мире нашли Бога через Веды, Бхагават Гиту, Тору, Новый Завет и Коран. С формальной точки зрения доктрина, предлагаемая каждой из религий, может рассматриваться (пусть не покажется это кому-то оскорбительным) как «священное программное обеспечение». Первоначальная идея каждой из религий заключалась в том, чтобы предложить нам некое таинство или ритуал, которые позволяли бы нам почувствовать Бога и вступить с Ним в разговор. Вы только подумайте: в течение стольких сотен лет мы вели между собой религиозные войны из-за различия в «программном обеспечении»!

Касаясь вопроса о различных путях духовности, Кен Уилбер пишет: «Суть их различий не в вере, не в теориях, не в идеях, не в теологических построениях или доктринах. Это просто своего рода транспортные средства, эмпирические практические методы. Это эксперименты, которые нужно произвести...»

Здесь, в Силиконовой долине, Не берегах прекрасного залива Сан-Франциско, мы живем в мире высоких технологий и ресторанов быстрого обслуживания. Большинство обитателей этого чудовищно преуспевающего региона сосредоточено исключительно на деньгах, поддержании тела в хорошей форме и покупке всякого ненужного хлама.

Трагедия нашего процветания состоит в том, что, в то время как повсюду появляются разнообразные возможности для того, чтобы делать деньги, созидание, способность дарить и принимать *любовь,* как правило, имеют значительно более низкий, приоритет и не идут ни в какое сравнение с задачами максимальной саморекламы. Ведь в период экономического спада 1980-х годов множество честолюбивых мужчин и женщин лишились своих больших домов и были вынуждены спать в своих дорогих автомобилях.

В последний раз, когда я, Расселл, трудился на большую фирму, я был научным сотрудником в аэрокосмической области, и моей группе обещали миллиард долларов под установку мощнейшего лазера на самолете «Боинг-747», с тем чтобы сбивать советские ракеты «Scud». Для реализации этого проекта только в нашем районе было нанято приблизительно 100 ученых и инженеров, совместная работа которых проходила в обстановке полнейшей дисгармонии и неуважения друг к другу. Однажды один из моих коллег сказал мне: «На последней планерке господствовало такое чувство страха, что это можно было почувствовать по запаху, как только входишь в комнату». Лично для меня мотивом к написанию этой книги стало желание помочь моим братьям и сестрам, работающим в аэрокосмической отрасли, найти иной путь - испытывать чувство благодарности за нашу прекрасную жизнь, чувство, которое заменит страх.

Люди боятся не успеть к крайнему сроку, превысить бюджет, не уложиться в рамки предъявляемых завышенных технических требований, поломать карьеру или лишиться работы. Все эти беспокойства возникают от ощущения какой-то внутренней пустоты. В Силиконовой долине люди боятся бедности гораздо больше, чем болезни или смерти. Однажды в моей жизни был такой момент отчаяния и утраты смысла жизни, что я намеренно гонял по дорогам на мотоцикле, не надевая шлема, считая, что если мне предстоит разбиться, то пусть так и будет. Но в конце концов я понял, что оказаться в инвалидном кресле с проломленным черепом —это не лучшая перспектива в жизни.

Мы, рабы, занятые на рудниках аэрокосмической отрасли, испытывали мучительное беспокойство относительно неисчислимого количества проблем: во-время заплатить взнос за жилье по закладной, в то же время наскрести средства для оплаты за обучение в колледже, найти партнершу и выяснить, сможет ли Джерри Райс из «San Francisco 49ers» участвовать в следующей игре. Ниже приводится рисунок из журнала «The Reader» с шокирующей точностью изображающий интересы большинства мужчин в Америке; круг разделен на равные трети - секс, карьера и спорт. Хотя эти диаграммы и выглядят забавно, они в то же время раскрывают мрачную истину о жизненном пути многих мужчин - прямом пути к отчаянию. Активному члену общества очень трудно понять, на чем сосредоточить внимание, чтобы обрести внутренний мир и спокойствие. И как неприятно сознавать, что их невозможно найти в утреннем выпуске «New York Times».

За десятилетия душевных страданий я (вместе со многими другими) понял, что ничто не сделает меня счастливым. Счастье, нельзя найти или достигнуть. Это процесс и состояние разума, определяемое самим человеком. Счастье, которого так долго ждешь, исчезает в тот самый момент, когда его достигаешь. И тогда опять возвращаешься к своему прежнему состоянию разума - каким бы оно ни было. Утверждения и мысли типа: «Я буду счастлив, когда...» — просто-напросто самообман. Например, как ни удивительно, но выигрыши в лотерею разрушают гораздо больше жизней, чем спасают. Развод и банкротство встречаются гораздо чаше, чем счастливые браки и финансовый успех. Этим можно объяснить - как намекает изучающий религию профессор Роберт Турман - увеличение числа буддистов среди известных лю-дей, которые, наконец, поняли, что слава и богатства не принесли им счастья.

О чем чаще всего думают мужчины и женщины

ЖЕНЩИНЫ



Секс

Домашние
любимцы

Пища

Мыспи о том,
как бы поменьше есть

Беспокойствоо том, чтобы сделать вовремя пи-пи

Старение

Обида на мужчин

МУЖЧИНЫ

Взаимоотношения



Облысение
Старение
Странная форма ушей
и волосы, растущие из носа

В своей потрясающей книге «Поток» психолог Михали Чиксентмихали привел итоги опроса, проведенного среди тысяч людей, относительно их опыта внутренней жизни. По итогам этих исследований он дает описание источников счастья:

«Вот что я "открыл": счастье — это не то, что случается. Это вовсе не результат удачи или случайного стечения обстоятельств. Это не что-то такое, что можно купить за деньги или взять силой. Оно не зависит от внешних обстоятельств, но скорее от того, как мы их интерпретируем. На деле счастье связано с условиями, которые должен создать, взрастить и развивать каждый человек. *Люди. научившиеся контролировать свои внутренние переживания, смогут определять качество своей жизни, что даст каждому из нас счастье».* [Курсив авторов книги «Сердце разума».]

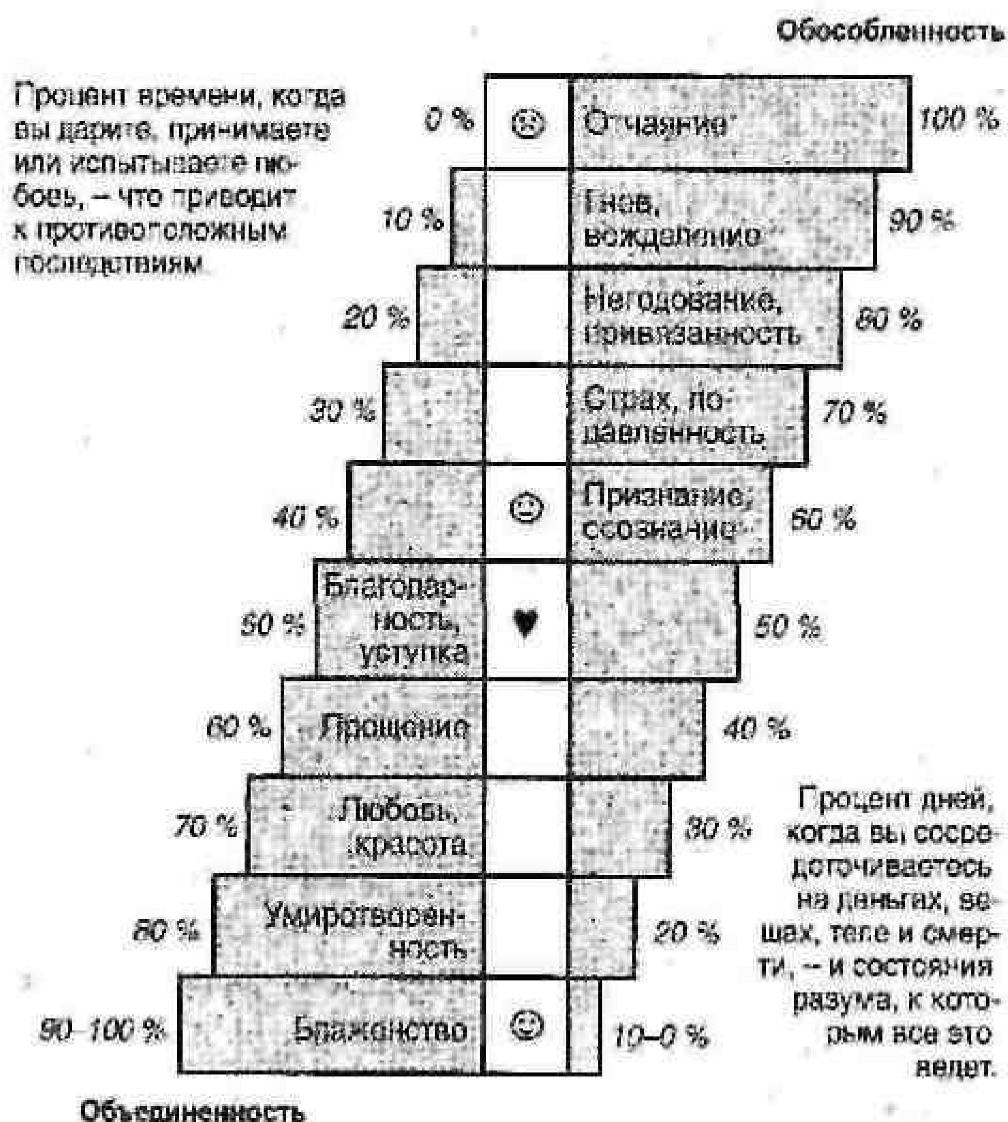
Философ и наставник Эндрю Коэн также написал о поисках умиротворенности разума. «Если человек не проявит готовности хотя бы на 51 процент дать возможность "незнанию" войти в его разум [то есть капитулировать перед Вселенной], — пишет он, — *то ему невозможно будет обрести даже малую толику того совершенства,* которое является высшим выражением бытия...» Другими словами, наука и анализ не всегда служат ответом.

Многие школы психоанализа учат, что опытный психотерапевт *не должен* раскрывать перед пациентом его проблемы. Пациент должен понять их сам - на собственном опыте. Рациональному разуму понять это очень трудно. Мы должны найти необходимый ответ,

прочувствовав его через свои переживания, получив его в неаналитическом, духовном виде или даже на каком-то соматическом уровне понимания нашего тела, потому что именно там и гнездятся наши проблемы.

С церквями и синагогами в наше время связана одна главная проблема — в них каждый человек может с большим комфортом рассуждать о Боге, но когда вы пытаетесь спросить об опыте Бога, вас сразу же окружает поистине невыносимая тишина полного отчуждения. Опыт Бога нельзя выразить словами — он окутан тишиной. По мере того как повсюду в Америке усиливается стремление к духовной жизни, пробуждается осознание, что это требует готовности столкнуться лицом к лицу с дискомфортным состоянием полной тишины, а также желания измениться.

Ваш опыт зависит от того, о чем вы думаете. Что вы испытываете и что выражаете чаще всего?



как мало нужно, чтобы переместить центр вашей сосредоточенности с чувства страха на чувство благодарности
Выбор за вами.

Многие из нас, в том числе и ученые, признают, что если мы будем постоянно сосредоточиваться на внешнем - на вещах, зарабатывании денег, приобретении недвижимого имущества, или зацикливаться на сексе или даже смерти, — в Любом случае результатом обязательно будут такие чувства, как отчаяние, гнев, возмущение и страх. Вслед за Эндрю Коэном я нарисовал карту территории, лежащей между полным

отчаянием и полным блаженством. Я абсолютно уверен в конечных точках схемы, которую вы можете увидеть на следующей странице. Тот, кто тратит 100 % своего времени на мысли о деньгах, физическом теле и всяком хламе, определенно идет к отчаянию. А ют, кто в течение всего времени испытывает любовь и единство со всем миром, по-видимому, движется к полному блаженству отрешенности от всего материального (которое может нарушаться разве что тем, что вы забудете вовремя поесть).

Я не собираюсь бездумно порицать сексуальность — совсем наоборот, я считаю, что она питает тело, разум и дух. Но мы озабочены тем, что сосредоточенность на ценностях материалистического и собственнического характера, господствующая в средствах массовой информации, в раздевалках и в беседах обычных людей, как правило, ведет к пустоте, боли к глубокой печали.

В рамках этой модели человек может сделать свой самый важный шаг - от страха к благодарению. Благодарение воздается за милосердие, *за тот незаслуженный* дар Бога или Вселенной, который делает нашу жизнь более здоровой и полной изобилия, чем она могла бы быть в любом месте и в любое время в истории человечества. Я понял, что если даже мое внимание сосредоточено на благодарении в какие-то промежутки времени в течение дня, все равно я могу уделять другую половину своего времени различным треволнениям, анализу и негодованию. Не нужно обладать какой-то особой мудростью, чтобы достигнуть мира в душе и осмысленности жизни. Кажется, что это очень незначительный шаг, но на самом деле в нем скрыта сила, способная произвести огромные перемены в моем сознании, а следовательно, и в моей жизни. Самый интересный факт относительно этого шага состоит в том, что мне нет необходимости что-то делать. Я должен всего лишь и изменять свой разум.

Например, когда я просыпаюсь каждое утро, передо мной встает выбор, какую из ментальных программ запустить в действие. Я могу начать день с мыслей об оплате счетов, или об окончании своей работы, или же могу, открыв глаза, вознес-ти благодарность за то, что встречаю новый день и могу наслаждаться хорошим здоровьем и тем, что мне повезло родиться и жить в мирной стране.

Далее возникает вопрос, *кого* мне благодарить? Для некоторых людей тут никакой проблемы быть не может: вы должны благодарить Бога. С моей точки зрения, антропоморфный образ Бога, к которому, как к определенному лицу, можно возносить благодарения, не совсем подходит. Буддист возносит благодарения своей *карме,* то есть безличному закону причины и следствия, который по определению очень похож на эйнштейновский «организующий принцип Вселенной». Другие могут благодарить просто Вселенную или Бога любящего, описанного мистиками всех времен. Этот последний является проявлением Бога, что легче всего пережить на опыте. Итак, проснувшись утром, я могу сделать выбор - проворчать: «Жизнь мрачна, и все равно я скоро умру» или воскликнуть: «Благодарю Тебя, Боже, за новый день, наполненный поистине безграничными возможностями!». Опять-таки, трудное решение!

Единственный путь движения от страха к благодарению - это сознательное культивирование определенных ритуалов, которые помогли бы успокоить ненужную суету в вашем разуме. Такой путь мог бы помочь вам пережить состояние ничем не сдерживаемого дружелюбия, о котором Будда сказал, что оно легко приходит в расслабленное состояние ума и дает нам возможность постичь нашу истинную природу, которая и есть безграничное сознание, Будда научил нас молитве, которая делает это возможным. Она называется молитвой *метта* или молитвой теплой доброжелательности. Даже скептически настроенный человек с научным мировоззрением может спокойно воспринять эту молитву, созданную 2500 лет назад, потому что она не требует от него веры во что-то определенное. Эту краткую молитву могут Также использовать ученые,

благодаря ее исключительной эффективности. Она состоит из пяти коротких строчек, каждая из которых адресована определенному кругу проблем, вызывающих у людей особую озабоченность, — миру, любви, благодарению и окружающим.

Да пребуду я в мире.
Пусть сердце мое остается открытым.
Да пробуждаюсь я для внутреннего света, который
и есть моя истинная суть.
Да буду я исцелен.
Да буду я источником исцеления для всего и всех.

Да пребуду я в мире. Мы не можем *иметь* мир. Брошенный нам судьбой вызов состоит в том, что мы должны научиться пребывать в мире.

Пусть мое сердце остается открытым. Эта молитва указывает на то, что наши сердца уже открыты для того, чтобы дарить и принимать любовь. Пребывание в этом умиротворенном состоянии разума дает нам возможность узнать о том, как уйти от разделенности сознания и достичь состояния, когда наша индивидуальность полна любви, а также обрести контроль над своим разумом.
Да пробуждаюсь я для внутреннего света, который и есть моя истинная суть. Наша истинная суть — это любовь. Вселенная заполнена сознанием, которое оживляет и вдохновляет каждого из нас и которое мы выражаем через заботу и внимание к другим.
Да буду я исцелен. Первым шагом к исцелению является признание того факта, что прощение очищает пространство нашего разума от застарелой враждебности.
Да буду я источником исцеления для всего и всех. В нашем мире, где все взаимосвязано, если каждый из нас станет центром любящей доброжелательности, то мы будем содействовать исцелению всего сущего или, по крайней мере, тех живых существ, которые нас окружают, путем переключения *своего* внимания с негодования на доброжелательность.

ГЛАВА 2

Как почувствовать Бога посредством духовного опыта

Духовность без религии

Мне не нужна большая вера.
У меня просто есть большой опыт.
Джозеф Кэмпбелл

Почему мы ищем Бога? Может быть, потому что наша потребность жить в осмысленном, а не абсурдном мире по своей силе превосходит ниже желание избежать страданий или обрести счастье. Когда известный врач Герберт Бенсон заявляет, что «мы — инструменты Бога», то тем самым он объясняет, что всякая человеческая жизнь начинается для того, чтобы обрести связь с чем-то большим, чем мы сами.

Даже на заре образования человеческого общества люди искали некую силу,

находящуюся вне человека, которая могла бы помочь понять и управлять необъяснимыми явлениями окружающего мира. Они поклонялись силе солнца, огня, ветра, воды и даже необычным географическим особенностям - всему тому, что в наши дни большинство людей считает неодушевленными и потому не заслуживающими особого внимания силами природы.

Но, возможно, еще сильнее, чем потребность понять Бога, наши предки чувствовали необходимость приобщения к трансцендентной силе. Например, мы знаем, что часто древние люди всю ночь напролет предавались пению и пляскам, иногда употребляя при этом растения, оказывавшие сильное наркотическое воздействие на мозг, чтобы почувствовать присутствие в своей тяжелой жизни силы, находящейся за пределами их сознания. Мы знаем, что длительные ритмические движения тела также могут воздействовать на изменение состояния разума. Уже ближе к нашему времени кружащиеся в танце дервиши-суфии, танцоры, принадлежащие к самым разным культурам, бегуны, лыжники, гимнасты и другие спортсмены - все в какой-то момент обнаруживали, что непрерывное движение ведет к замедлению, а затем и остановке нормального течения сознания, а вслед затем приходит всеобъемлющее чувство единства со Вселенной, доступное всем, кто выходит за пределы обычного. Даже дети обожают вводить себя в экстаз, вертясь на одном месте, в результате чего перестают воспринимать место, где они находятся, время и свое «я».

Многие люди чувствуют, что за пределами обычного, земного существования есть нечто, имеющее очень большое значение, но, как правило, они сталкиваются с этим, только когда сильно влюблены. Одна из причин, почему всеобъемлющее чувство любви приносит нам такое удовлетворение, заключается в том, что под его влиянием мы, наконец-то, сосредоточиваем внимание на чем-то, что находится вне нас самих. Возможно, тайным побуждением многих мистиков проводить всю свою жизнь в тиши и уединении было желание непрерывно испытывать это чувство трансцендентной любви. Но любовь к Богу не имеет ничего общего с романтической любовью ни в том, что касается ее объекта, ни в том, что касается поступков, а самая большая неожиданность, связанная с этим чувством, заключается в том, что оно доступно каждому, кто готов потратить время, чтобы отыскать его в себе.

Рамана Махарши, который считается одним из самых мудрых и просветленных индийских на-

ставников, провел большую часть своей жизни в пещере среди гор - в тишине и размышлениях. Вот одна из возможных разгадок его поступка, предложенная философом Эндрю Козном, который определил просветление хак «капитуляцию» разума, сосредоточенного на своем «эго», перед совершенством Космоса и, как следствие, возможность выразить это совершенство. В христианских терминах это может быть определено как достижение самопознания, когда человек живет с Богом в душе, - такую жизнь можно назвать «никогда не прекращающейся молитвой». Конечно, Махарши, спокойно сидящему на камне среда индийских гор, гораздо легче было ощутить Бога, чем загруженному работой инженеру из Силиконовой долины, который сидит среди компьютеров, - но где-то же вам нужно начать этот поиск. Учение Махарши, ведущее человека по пути неустанных поисков ~ найти и почувствовать Бога - посредством вопросов, задаваемых самому себе, говорит, что этого можно достичь через любовь, заключенную в глубинкой сущности самого человека. Суть этого учения в том, чтобы сначала задать себе вопрос: «Кто я есть?», а потом: «Кого нужно познать?» Обсуждая вклад Раманы Махарши. философ Леке Никсон пишет: «Рамана смог делать в области всемирной духовности, прев-зойдя все предыдущие подходы к религии, то же, что

Эйнштейн сделал своей теорией относительности, которая превзошла предшествующие ограниченные подходы к теоретической физике».

Американка по происхождению, мистик по имени Гангаджи (т. е. «маленький Ганг»), которое ей дал ее индийский наставник X. В. Л. Пунджи, в настоящее время продолжает следовать учению школы Махарши. Гангаджи — красивая, обладающая харизмой женщина, родом из северной Калифорнии - учит людей задавать себе вопросы и этим путем иди к обретению истины. На одной из встреч с ней, которые называются *«сатсанг»* или «встречи с истиной», какой-то слушатель из аудитории сказал: «Вы поистине изменили мою жизнь. Но я не знаю, что мне делать — я влюблен в вас!» Гангаджи ответила что-то вроде: «Конечно же, в нас живет любовь. Это прекрасно! Но не пристраивайте к этому тело или какую-нибудь материальную форму. Как вы уже знаете, материальная форма человека приходит и уходит. Но я счастлива, что вы пожелали присоединиться ко мне в любви. В этом и состоит ваша истинная суть».

Для нас Гангаджи — образец человека, который сам живет в истине, учит этому других и призывает присоединяться. Она не только является наставником «вечной философии», но также демонстрирует и передает всем, кто вместе с ней посвящает свое время этой науке, опыт сердца, разрывающегося от любви, что Иисус называл: «Любовь, которая выше понимания». Гангаджи напоминает (т. е. *возвращает в разум)* любому человеку, которому посчастливилось в ее присутствии пройти опыт трансформации сердца, наполнившегося всеобъемлющей любовью, что «эта безграничная любовь, которую вы сейчас испытываете, доступна для вас всегда. Потому что *она — это то, что вы есть».*

В главе 7 мы описываем этот опыт любви, выходящей за пределы понимания, как оргазм сердца. Это не имеет ничего общего с романтической любовью, но это такое переживание, которое буддисты называют *«саньята»* (т. е. пустота или отсутствие независимого существования, отдельного от целого), а индуисты называют *«адвайта веданта»* (т. е., что истина — это не двое). Это описание единства сознания и Вселенной не изменилось с далеких времен, предшествовавших Будде, который учил: «Когда ваш разум наполнен любовью, посылайте ее сначала в одном направлении, потом в другом, потом в третьем, четвертом, вверх и вниз.

Олицетворяйте себя со всем сущим без ненависти, негодования, гнева или вражды. Разум, полный любви, может охватить все. Он взрастит несметные сокровища и. в конце концов, охватит весь мир».

Опытные мистики еше на заре человечества описали то, на чем в наше время сфокусирована научная дисциплина, получившая название трансперсональной психологии — психологии, выходящей за пределы «я» отдельного человека. Кен Уилбер описывает это как ту часть нас, когда «дух познает себя в духовной форме». Это вовсе не возвращение в младенческое состояние, где полное отсутствие знаний о мире порождает недифференцированность ощущений и беспричинное блаженство. Скорее, это максимально расширенное осознание всего сущего, в рамках которого у нас есть удивительная возможность понять, что любовь ближнего — то же самое, что наша любовь. В свое время Юнг* вступил в дискуссию с Фрейдом, утверждая, что тот серьезно ошибался, когда рассматривал тренсперсональный опыт как возвращение к доперсональной младенческой форме сознания, не отделяющего свою личность от личности матери. Мы согласны с Юнгом, — свобода есть результат познания, а не невежества. Эти идеи мы подробнее обсудим в главе 6.

Юнг, Карл (1875—1961) —швейцарский психологи культуролог, ученик Фрейда, позже порвал с ним, основав собственную школу психоанализа, в рамках которой искал пути сближения с мистикой и религиозным сознанием. - *Прим.перее.*

Когда люди обретают опыт своей истинной природы как трансцендентного сознания, связанного со всем живым, они находят в своей жизни очень много такого, что нуждается в изменении, дополнительно к пониманию того, что и сами они уже бесповоротно изменились. Как говорят в Индии, «если слон вошел в твой шатер, то этот шатер уже никогда не будет таким, как прежде».

Вечная философия

Философ Олдос Хаксли сделал попытку выделить из бесчисленных религий мира с их «сумятицей языков и мифов... самый основной, общий для них фактор, который и есть "вечная философия", и который можно назвать химически чистым Образцом религии». При этом Хаксли проявил мудрость, предупреждая, что «эта конечная чистота, конечно же, не может быть выражена на языке философии». В данном случае на ум приходит старый афоризм: «Кто знает, молчит. Кто говорит, не знает». Мы - каждый из нас — просто должны делать все, что в наших силах.

В своих поисках доступной для понимания духовной жизни мы приняли «вечную философию» Хаксли как собрание тех элементов различных религий. которые выдержали испытание временем и по-прежнему остаются с нами. Мы стараемся представить эти элементы в рамках структуры, находящейся в согласии со страстным стремлением разума современного человека к связности и согласованности. Мы прекрасно понимаем, что заинтересовать ученого таким явлением, как молитва, можно лишь при таком подходе, который не оскорбил бы его (или ее) ориентированное на рационализм мировоззрение. Вот это задача!

Для начала мы должны еще раз отметить, что согласны с тем, что наука способна успешно описать один из аспектов человеческого опыта, а именно, материальную Вселенную. Но, с другой стороны, наука мало что может сказать относительно многого другого, что мы познали, исходя из личного опыта, например, о любви и ощущениях духовного порядка.

Эти универсальные ощущения, проявлявшиеся и так или иначе выражавшиеся на протяжении всей истории человечества, и стали тем источником, на базе которого Хаксли определил главные линии различных религий мира. Как мы понимаем, с точки зрения Хаксли, на протяжении столетий выделились четыре основных элемента духовной истины, единой для всего человечества.

1. Мир одновременно и материален, и духовен, а сознание человека есть проявление духа. Мир скорее похож на необъятную мысль, чем на огромную машину.

Физик Амит Госвами уделял этому вопросу много внимания. В частности, он заявил, что «основа всего сущего — сознание». Он писал: «В квантовой физике объекты рассматриваются как возможности... Именно сознание, преобразуя возможность в действительность, создает то, что мы видим как те или иные проявления. Другими словами, сознание создает весь видимый мир». И продолжал: «Итак, Вселенная познает сама себя, но *делает это через нас».*

Когда Иисус учил, что «Царство Божие — внутри нас». Он, по-видимому, подразумевал, что мысль и сознание всей нематериальной Вселенной доступны каждому человеку с открытым разумом. Эта древняя истина, объединенная с современными представлениями, в изложении Госвами звучит так: «Сознание вводит мир в область проявленного», а это в свою очередь подсказывает нам, что у нас не должны вызывать удивления все новые и новые научные свидетельства эффективности молитвы.

2. «Люди способны понять не только то, что любые выводы, которые приходят им в голову, имеют Божественное происхождение, - пишет Хаксли, — они также осознают, что непосредственная интуиция выше логических выводов». Далее: «Это знание, приходящее

из непосредственного опыта, объединяется с тем, что уже известно от других людей или из книг». Для пророка Мухаммеда философ, не имеющий *личного непосредственного опыта,* который бы подтверждал его философию, «подобен ослу, нагруженному книгами». В Коране Бог говорит: «Я ближе вам, чем яремная вена».

Эта идея в наши дни приобрела большую ценность в квантовой физике, Выдающийся американский физик Джон Арчибальд Уилер пришел к выводу, что мы живем во Вселенной, где наблюдатель и наблюдаемый объект тесно связаны между собой и их почти нельзя — если это вообще возможно сделать — разделить. В исследованиях по парапсихологии это называется «непосредственным знанием», относительно которого уже имеются многочисленные свидетельства, полученные в ходе исследований прямой передачи мыслей от одного разума к другому, исцеления на расстоянии, внутреннего видения недоступных для глаз объектов и многих других случаев, которые будут описаны в следующей главе.

3. Человек обладает двойственной природой: с одной стороны — «эго», связанным с нашей личностью и нашим смертным, физическим телом, и, с другой стороны - вечным духом или пребывающей в нас искрой Божьей. Можно — если личность желает этого — идентифицировать себя со своим духовным началом, а значит, с тем, что Хаксли назвал Божественной основой или универсальным сознанием. После многих сотен лет исследований, в наши дни существуют неопровержимые свидетельства того, что, вдобавок к этой Божественной искре духа, *некоторые аспекты* нашей сознательной и подсознательной памяти полностью переживают нашу физическую смерть. Это, конечно, не значит, что мы могли бы откладывать наши текущие планы «до следующей жизни», но данные, полученные от детей, которые помнили свои предыдущие существования, звучат очень веско и будут изложены в главе 4.

4. И наконец, «вечная философия» учит, что наша жизнь на земле имеет только одну цель — учиться, чтобы в конце, воссоединившись с Божественной основой и вечностью, помогать другим людям пройти тот же путь. Можно в этом плане указать на боддисатв* в буддизме, которые стали одним целым со «всем сущим», но возвращаются в мир людей, чтобы оказывать помощь всем живым существам.

* Боддисатва — человек, ставший Буддой, но возвращающийся в мир людей, чтобы помогать живым существам. — *Прим., перев.*

Для боддисатвы нет разницы между тем, кто оказывает помощь, и самой этой помощью, потому что он или она пребывает в таком состоянии, где отсутствуют какие бы то ни было разделения. Как напоминает нам почтенный наставник дзен-буддизма из Вьетнама Тич Нхат Хан, когда повреждена левая рука, правая рука продолжает указывать путь, как бы говоря: «Теперь я беру на себя заботу о тебе».

Это расширение индивидуального самоосо-знания выражается в виде универсальной любви, пли в виде цели, большей, чем сам субъект. Как пишет Виктор Франкль в предисловии к своей книге *«Человек в поисках смысла»,* «успех, как и счастье, не должен быть целью. В этом случае вы не сможете их достичь... Они должны "следовать"... как самопроизвольный побочный эффект при стремлении личности к какой-то цели, находящейся за пределами этой личности и большей, чем сама эта личность». И наконец, Брайан Свим-ми пишет в своей вдохновенной книге *«Вселенная — это Зеленый Дракон»:* «Наша судьба в наиболее полной ее форме должна выражаться посредством любви... любви как действия, проявляющего бытие, углубляющего жизнь. Самое главное требование жизни, обращенное к вам, — смело идти навстречу приключению, суть которого - в создании себя самого».

Это приключение, «проявляющее бытие», которое «становится любовью», находит отзвук в идеях «вечной философии» относительно преобразования сознания личности.

Эта философия говорит нам о том, что мы должны, находясь здесь, на земле, учиться, для того, чтобы в свое время соединиться с Божественной основной, — только забывает сказать, как это сделать. Исторически было и есть много путей, как соединить нашу жизнь с учениями «вечной философии». Эти способы достижения духовности, соединяющие индивидуальное сознание с Богом, в рамках той или иной религиозной догмы, всегда подчеркивали значение непосредственного опыта Бога.

Значение вопросов

Большинству из нас приходилось видеть популярную в 1970-е годы наклейку, обычно помещаемую на бампере автомобиля, на которой написано «ЗНАЧЕНИЕ ВОПРОСОВ». Читая древнейшие буддистские труды, мы можем заметить, сколь большое значение буддисты придавали непосредственному опыту и вопросам. Обращаясь к группе сельских жителей из Каламы, Будда сказал:

> «Внемлите, о жители Каламы, не принимайте на веру ничего, что слышите. Не принимайте ничего просто в силу традиции. Не принимайте ничего, что доносит до вас молва. Не принимайте ничего только потому, что это соответствует имеющимся у вас писаниям. Не принимайте на веру ничего, судя только по его внешнему виду. Не принимайте ничего Только потому, что это согласуется с вашими предвзятыми понятиями. Не принимайте на веру ничего лишь потому, что данный отшельник пользуется уважением у людей.
>
> И лишь в том случае, если вы внутренне осознаете, что это соответствует понятиям нравственности, что это безупречно, что это одобряется мудрецами, что, будучи принято и исполнено, это приведет к благополучию и счастью, — только тогда вы живете и поступаете так. как надо».

Эти слова, произнесенные 2500 лет назад, и сегодня сохраняют содержащуюся в них великую мудрость. Подобные размышления — отличительный признак духовности, выходящей за пределы традиционной веры. Не полагайтесь на все, что вам приходится слышать, даже если это говорит Будда. Загляните внутрь себя и посмотрите, что вы там обнаружите. Нет другого пути, кроме лично пережитого опыта. Таково отношение буддизма к вопросам, которые человек задает собственному разуму.

Отправная точка для таких вопросов — четыре буддистские Благородные Истины. Описание, которое мы приводим ниже, заимствовано у мудрой духовной наставницы буддизма, Сильвии Бурстайн, которая также является правоверной иудаисткой. Спокойный подход к этой теме, который мы находим в ее книге *«Легче, чем вы думаете»,* можно рассматривать как пример поистине чудесного толкования буддизма.

Четыре Благородные Истины пришли к нам из Индии и были сформулированы еще за 500 лет до н. э. Они описывают условия человеческого существования и дают рекомендации, как познать истину о нашей жизни. Во многих случаях эти ис-тины точно соответствуют описанным Хаксли основным утверждениям «вечной философии». Эти истины отражены во многих эзотерических учениях великих религий, включая гностическое христианство и иудейскую каббалу.

Первая Благородная Истина бесспорна: мы испытываем боль, потому что осознаем конечный, хрупкий и временный характер нашего существо-пиния. Буддизм — это философия самоконтроля сознания. Если мы не возьмем на себя ответственность за наши мятущиеся мысли, то как мы сможем контролировать нашу жизнь в физическом мире? Как говорит Сильвия Бурстайн, «боль неизбежна, но страдания необязательны». Страшите

возникает оттого, что мы добавляем к боли осознание своей вины и всецело сосредоточиваемся на этом. В книге *«Путь к чудесам»* высказана следующая полезная идея: *«Я придаю высокий смысл всему, что испытываю».* Именно таким способом Виктор Франкль смог найти смысл жизни и духовности в концентрационном лагере.

Страдание субъективно. Давайте рассмотрим следующий пример: одно из самых жестоких наказаний для преступников — одиночное заключение. Но, с другой стороны, некоторые жители Северной Калифорнии платят тысячи долларов в месяц, чтобы пережить подобный опыт, только называют это «тихое место для медитации». Погруженный в медитацию человек переживает это состояние как наслаждение, — частично потому, что делает это добровольно, а также потому, что знает, как настроить свой разум, чтобы максимально использовать возможность побыть в одиночестве, для счастья, а не для страдания.

Вторая Благородная Истина говорит нам, что страдание вызвано желаниями и привязанностями. Она описывает, каким образом такая жизнь ведет человека к концу, обычному для всякого материалиста - т. е. к отчаянию, — как мы это показали на схемах в главе 1. Желания обладать вещами, деньгами и достигать успеха замешаны на страсти к получению сиюминутных удовольствий. Основная идея учения буддизма состоит в том, что создание различий неизбежно ведет к ошибке и страданию. Ошибка неизбежно возникает, когда вы начинаете судить и отделять *одно* от *другого.* Будда выводил эту концепцию из прямого опыта, а в наше время квантовая теория сформулировала фундаментальный принцип «неопределенности» Вселенной. Мы всегда должны проявлять проницательность и мужество перед лицом несправедливости, но когда мы начинаем судить, это приводит к беде - особенно когда мы судим других.

Все это возвращает нас к смыслу, который мы придаем тому или иному событию. Мы все, наверное, помним, как стояли с кем-то из членов нашей семьи перед шкафом, полным одежды, и он или, скорее, она, кричала: «Мне нечего надеть!» И это было правдой. Там-таки ничего и *не было* — с позиции сложившихся в семье отношений.

Еще одно заключительное пояснение относительно страдания, как результата сосредоточенности на материальных вещах, можно найти в десятой заповеди Библии: «Не возжелай...» Это единственная заповедь, которая не относится к сфере действий; она одна имеет отношение к мыслям! Может быть, желание и жадность являются тенденциями, в наибольшей степени разъедающими наше существование и приносящими наибольшие мучения и вред для всего общества. И тот ежедневный объем рекламы, который мы получаем через радио и телевидение, является одним из самых существенных источников этой боли. Несомненно, цель рекламы — создать как можно больше самого отчаянного желания, чтобы тот, кто ее смотрит, начал, искать облегчение в покупке и накоплении материальных вешей. Вот что хуже всего!

Но зато Третья Благородная Истина несет нам потрясающую благую весть. Вот как ее передает Сильвия Бурстайн: «Душевный покой и удовлетворенное сердце не зависят от внешних обстоятельств». Когда мы берем под контроль деятельность нашего разума, мы получаем возможность *заменить страдание благодарностью.,* действуя согласно принципу: «Пусть я не могу решить свои жизненные проблемы, но все же, просыпаясь утром, я могу сосредоточить внимание на благодарении и связи с безграничным сознанием Вселенной, вместо того чтобы начинать день с угрюмого ворчания».

Вдохновляющая история человека, который смог это сделать, рассказана французским писателем Жаком Лассерьяном в его захватывающей книге *«И там был свет».* Лассерьян показывает нам, что то, на чем мы сосредоточиваем свое внимание, то и получаем. Потеряв в возрасте восьми лет зрение в результате несчастного случая, он смог, полагаясь только на свои внутренние ресурсы и помощь верных друзей, закончить среднюю школу и поступить в университет, но тут над миром нависли тучи Второй мировой войны.

Когда нацисты оккупировали Париж, Лассерьян понял, что важнейшим вкладом в дело Движения Сопротивления и поддержания духа народа была возможность получать правдивую информацию. Он и его друзья создали подпольную газету -можно сказать, прямо под носом у гестапо. Самого Лассерьяна назначили единственным репортером, который должен был брать интервью у каждого потенциального члена только начинавшего действовать Движения Сопротивления. Такое решение приняли из-за его уникального дара — с помощью интуиции определять, кому можно доверять, а кому нет. Подпольная работа продолжалась два года, прежде чем смельчаков выдал один человек, у которого они решили взять интервью, несмотря на то что слепой Лассерьян выразил по этому поводу сомнение.

В концентрационном лагере Лассерьян занялся тем, что добывал продукты для больных заключенных. Несмотря на слепоту, голод и зверское обращение, он помог тайно собрать радиоприемник, — свежие сообщения поддерживали дух его товарищей-заключенных. В конце войны Лассерьяна спасли союзники и он прожил еще долгие годы, став профессором истории Гавайского университета. В своей автобиографии он говорит о двух истинах, подтвержденных его столь примечательной жизнью: «Первая из них заключается в том, что радость не приходит извне. Что бы с вами ни происходило, нужно суметь найти в себе радость. Вторая истина: свет не приходит из внешнего мира. Свет - в нас самих, даже если у нас незрячие глаза».

И наконец, третья Благородная Истина напоминает нам о том, что все, что мы видим, и все, что испытываем, имеет только то значение, которое мы сами этому придаем.

Четвертая Благородная Истина расстилает перед нами дорогу, По которой мы можем идти вперед, чтобы отыскать выверенную и сбалансированную духовную позицию, которая позволит освободить наш разум от груза жизненных проблем. Некоторые из этих путей мы более подробно опишем в двух заключительных главах данной книги. Необходимо заметить, что хотя эти истины можно воспринимать посредством чтения, гораздо более предпочтительно овладевать ими через общение с просветленным наставником. Эти дороги к счастью и удовлетворенности описываются в буддизме как Восьмеричный путь, в который входят: Праведная Решимость, Праведная Вера, Праведные Дела, Праведные Слова, Праведный Образ Жизни, Праведные Стремления, Праведные Помыслы и Праведное Созерцание. Все эти понятия связаны друг с другом, так же как и со всем прочим, но для первого шага нужно только одно — решимость.

Опыт спокойствия духа, к которому мы все стремимся, достигается через практику созерцания. Единственный путь, который мы знаем, чтобы облегчить нашу боль и тоску по любви, — это пребывать в любви, останавливая стрекотание нашего испытывающего страх разума и устанавливая над ним контроль. Мистические традиции учат, что умиротворенность разума — это наиболее подходящий путь для всякого, кто ищет жизни, наполненной любовью, или для того, кто хочет пережить опыт непосредственного общения с Богом, что, по нашему мнению, одно и то же.

Йога и мифический лучник

Существующие религии предлагают нам верить в какие-то определенные слова, объекты, ритуалы, лидеров и кодифицированные нормы этического поведения, и все это вместе является рецептом того, как прийти к Богу и получить Его благословение. Одно из различий в подходе к этому вопросу буддистов и индуистов состоит в том,

что индуизм признает целый пантеон богов с богом Вишну в качестве Творца и богом Кришной как воплощением Вишну на земле — в бесчисленных формах и обличиях. И все

они воссоединяются в Брахмане — образе безличного абсолюта. И наоборот, многие буддистские секты вообще не признают никакого Бога или богов. Значительная часть мистической традиции в индуизме известна как йога.

«Йога» в переводе с санскрита означает «единство» или «один с Богом». Йога учит нас: чтобы пережить опыт пребывания наедине с Богом, нам нужно просто достичь умиротворенности разума. Все остальное — лишь пояснение, как этого добиться. Именно так сказано в одном из самых известных мест Бхагават Гиты.

В главах, с которых начинается Бхагават Гита, — священным текст индуизма, написанный в I или II веке н. э., - Кришна, сын Божий, на поле битвы беседует с Арджуной, мифическим героем-лучником. В этой напряженной сцене, когда уже вот-вот должно начаться сражение, Арджуна сообщает Кришне*, что и в том, и в другом войске, которые выстроились друг против друга, есть его родственники — дяди и двоюродные братья, - и что может случиться так, что в пылу боя его самого могут ранить или убить. Кришна на это отвечает: «Делай хорошо все, за что бы ты ни взялся. Ты воин и для тебя погибнуть, защищая свободу от тирании, - благородная смерть. И если тебе суждено погибнуть, не бойся, знай, что мы с тобой свидимся в следующей жизни».

* Кришна, приняв образ колесничего, должен везти Арджуну в бой. — *Прим. перев.*

«Теперь не время читать Упанишады или Веды*, - продолжает Кришна. - Если ты молча сядешь и приведешь в состояние умиротворенности свой разум, то узнаешь, что Бог всегда с тобой». В этом фундаментальная истина всех учений духовного мистицизма — в буддизме, индуизме, каббалистическом иудаизме, у мусульманских суфиев, в гностическом христианстве и у всех их современных ответвлений. Всю суть идеи духовного пути, проверенную временем, можно выразить одной формулой: «сядь и помолчи».

* Веды — сборники древнейших индийских религиозных текстов. Упанишады — трактаты религиозно-мистического характера, написанные в эпоху, последовавшую за Ведами, и развивающие заложенные в них идеи. — *Прим. перев.*

Эта концепция является составной частью мистической духовной мудрости, которая учит, что личная трансформация сознания — это часть судьбы человека. Пришедшая с Востока идея, что цель религии — вызвать это преобразование сознания, — в начале XX века стала находить своих сторонников и в странах Запада.

Существенную роль в распространении восточного духовного учения в Соединенных Штатах сыграл Парамаханща Йогананда, молодой индийский мистик. *В* 1920 году он предложил созвать международную конференцию религиозных лидеров на тему *«Наука религии».* Он учил, что религия — какой бы она ни была, — мотивирует все действия людей: религия, «какой бы она ни была, универсальна и необходима для людей». Так как все хотят избежать страданий и достичь счастья, любая религия обязательно включает эти мотивы.

Йогананда обратился непосредственно к проблеме, которая встала перед учеными - такими как Карл Саган, — относительно веры в Бога и в другие религиозные концепции. Вот что он писал:

> «Смена форм и традиций для многих знаменует переход от одной религии к другой. Однако все доктрины и учения всех пророков, по существу, имеют одинаково важное значение. Большинство людей не понимают этого... И та же опасность есть в интеллектуальном самовозвеличении: люди пытаютя познать Высочайшую Истину чисто интеллектуальным путем, но Высочайшую Истину

можно постичь только через осознание... Очень жаль. что интеллект или рассудок, вместо того, чтобы помогать этим людям, становится преградой на пути к пониманию ими Высочайшей Истины...»

Согласно Йогананде, все великие традиции мудрости учили, что идентификация нашего истинного «я» с физическим телом - всего лишь ошибка, иллюзия. Гораздо правильнее считать, что мы - духовные существа, которые на некоторое время помещены в оболочку физического тела, а не физическое тело, в которое на какое-то время вдохнули дух или жизнь. Если мы сможем понять, что наше «я» является частью нелокального сознания, то сможем понять и то, как успокоить наши генерируемые телом сенсорные чувства и генерируемые мозгом мысли, что поможет нам почувствовать нашу духовную сущность.

А где в это время были христиане?

В течение столетий религиозные мыслители Запада знали о восточных мистиках. Но, до того как Йогананда начал проповедовать в Соединенных Штагах свое учение, большинство американцев ничего не знали о восточных концепциях разума и сознания. В 1890-х годах Елена Блаватская уже создала в Европе значительное духовное движение теософов, в своих поучениях и книгах пропагандируя некую смесь мистицизма, касающегося непосредственного опыта Бога, и индийской философии Веданты. Но только после открытия вскоре после Второй мировой войны текстов Мертвого моря и текстов из Наг Хаммади* мир узнал о корнях мистического христианства. Эти ранние произведения христианских гностиков** показали большое сходство между индуизмом и религиозными идеями, появившимися в течение первого столетия после смерти Иисуса.

* Тексты Мертвого моря - металлические свитки с религиозными текстами иудейской секты Ессеев I века н.э. Они были найдены в пещерё близ местечка Кумран на берегу Мертвого моря (Израиль) в 1945 году. Тогда же в Египте была обнаружена целая, похороненная в кувшинах, библиотека обшины гностиков - так называемые тексты из Наг Хаммади. Они написаны на коптском языке, по-видимому, в 4 веке н.э. и являются переводом с греческих оригиналов более раннего времени. — *Прим. перев.*

** Гностики — приверженцы гностицизма (от греч. Gnosticos — знаюший) — религиозного дуалистического учения поздней античности (1—5 века), воспринявшего некоторые моменты христианского вероучения (т. и, иудеохристианский гностицизм), популярной греческой философии и восточных религий. Оказали влияние на средневековые ереси и неортодоксальную мистику Нового времени. - *Прим. перев.*

Элайн Паджелс в своей книге *«Гностические Евангелия»* датирует возникновение гностических текстов из Наг Хаммади временем приблизительно между 50 и 100 годами н. э., то есть одновременно с евангелиями Нового Завета.

В этих гностических текстах Иисус говорит: «Если то, что находится внутри вас, вы выносите за пределы себя, то, что выносите, спасет вас. Если то, что внутри вас, вы не выносите за пределы себя, то, что вы не выносите, уничтожит вас». В этом речении мы видим сходство между гностическим или христианским мистицизмом и писаниями буддистов, индуистов и каббалистов. Пад-желс пишет, что «познать себя на самом глубинном уровне — это значит одновременно познать Бога. В этом тайна гносиса». В книге Паджелс другой учитель-гностик, по имени Моноим, говорит:

«Откажитесь от поисков Бога, и творений, и других вопросов подобного рода. Ищите Его, принимая себя за отправную точку. Учитесь у того, кто внутри вас, кто делает все внутри вас, и говорит: "Мой Бог, мой разум, моя мысль, моя душа, мое тело". Изучите источники горя, радости, любви, ненависти... Если вы тщательно изучите эти вопросы, вы найдете Его в себе».

«Евангелие от Фомы» — одна из рукописей IV века н.э., обнаруженных в 1945 году около Наг-Хам-мади в Верхнем Египте. Она содержит 114 высказываний Иисуса, в которых Он предстает перед Нами как наставник мистических откровений. «Евангелие от Фомы» начинается со слов; «Вот Тайные слова, которые сказал Иисус живой». Далее мы читаем, как ученики спрашивают Иисуса: «Когда придет твое царство?» Иисус отвечает: «Оно не приходит, когда ожидают. Не скажут: Вот, здесь! — или: Вот, там! — Но царствие Отца распространяется по земле, и люди не видят его».

Эти поучения напоминают нам, что Царствие небесное находится здесь и доступно нашему разуму всякий раз, когда мы испытываем умиротворение и радость. Естественно, и ад тоже здесь всякий раз, когда мы испытываем страх или гнев. Мы Часто оказываемся как бы на развилке дороги, находящейся внутри нас, на которой стоят указатели; на одном из них написано «Путь в рай», а на другом - «Путь трудов, которые приведут в рай». И тогда перед нами открывается возможность выбирать: рай сейчас или рай потом.

Христиане-гностики полагали, что каждый может пребывать один на один с Богом, так же как и с воскресшим Иисусом, и поэтому им не нужны были ни епископы, ни священники, ни дьяконы. Каждое воскресенье они выбирали из своей среды старшего, наугад вытягивая одну из соломинок. Иерархия Римской церкви была нарушена тем, что такой важный вопрос предоставлялся на волю случая, так как гностики говорили: «Мы оставляем это на волю Бога». Епископ Рима Клемент огласил решение, что эти свободолюбивые люди должны отказаться от пути, которым они следовали. Он выдвинул против них аргумент, что, поскольку Бог один, то и церковь должна быть одна и этой единственной церковью является Римская церковь.

Гностицизм апеллировал к непосредственному опыту человека. И хотя Римская церковь, на протяжении целого тысячелетия преследовала гностиков, они по-прежнему находили все новых и новых сторонников - порой их было не много, но случались периоды, когда появлялись целые группы последователей. В середине XJ века внимание Рима привлекли гностики-катары, которых часто называли альбигойцами, потому что они жили в городе Альби (недалеко от Тулузы на юге Франции). Эта община аскетов состояла из почти 50 тысяч человек, которые разделили между собой все свое имущество. Все они вместе и каждый в отдельности чувствовали непрерывную тесную связь с Богом и друг с другом. Римская церковь посчитала это ересью и обратилась к знати Северной Франции, включая Ричарда Львиное Сердце*, с призывом: на пути в Святую Землю сделать крюк и перебить всех еретиков-катаров.

* Ричард Львиное Сердце (1157-1199) - король Англии с 1189 года, но главные его владения находились в Северной и Западной Франции.

До нас дошли письма, которыми обменивались Ричард и папа Римский. Король Ричард спрашивал, как ему определить, кого именно убивать, на что папа Иннокентий III ответил: «Убивай их всех, Бог своих узнает». Этот акт геноцида был лишь первым шагом, затем пришла инквизиция, а вслед за ней исчез и всякий след организованного гностицизма, который оставался неизвестен до недавнего обнаружения и перевода текстов из Наг Хаммади.

Каббала и Цепь Бытия

Так или иначе, но, несмотря на то что евреи смешались с другими народами и столетиями подвергались преследованиям, они сохранили свою религию - иудаизм. Частично это было достигнуто за счет обучения, внушавшего почтение к Торе*, в которой рассказывается божественная история и которая служит руководством в жизни.

* Тора — еврейское название Четверокнижия Моисеева, т. е. книг Библии: Бытие, Исход, Левит и Числа. — *Прим. перев.*

Особенно подчеркивалась необходимость индивидуального изучения этой священной книги — каждого слова, каждой буквы, — при постоянной проверке, с помощью вопросов, того, как был понят текст и как его можно интерпретировать. Для иллюстрации можно вспомнить библейский эпизод с юным Иисусом, который привлек внимание раввинов тем, что стал необычным образом интерпретировать Тору.

Но одной из проблем иудаизма было то, что анализ текста часто заслонял непосредственное восприятие того, что находится за пределами «я» каждого отдельного человека. Именно это упущение объясняет ту особую привлекательность, которую имеет для многих евреев буддизм: он дает возможность развивать духовность, основанную как на непосредственном духовном опыте, так и на понимании окружающего мира с помощью разума. Роджер Каменец написал на эту тему прекрасную книгу *«Еврей и лотос»,* где говорится, что свыше трети всех буддистских наставников Америки имеют еврейское происхождение. Однако в последнее время все большее число евреев начали знакомиться с неизвестными им ранее духовными аспектами иудаизма. Сюда необходимо включить и заново вспыхнувший интерес к концепции единства и равновесия, которую можно найти в мистическом учении каббалы. Иудаистский теолог рабби Лоренс Кушнер по этому поводу пишет:

> «Люди соединены друг с другом и всеми творениями мира. Всякий, выполняя то, что ему предназначено, вступает в торговлю со своими ближними. Мы получаем воспитание и хлеб наш насущный от огромного числа других людей. Мы появляемся на свет, становимся взрослыми, производим потомство, умираем. Часто без малейшего понимания необходимости и нашей жизненной функции внутри единого большого "тела"... ведь все творения — одна личность, одно целое, чьи клетки связаны друг с другом в единой среде, называемой сознанием».

Считается, что появление каббалы впервые документально засвидетельствовано где-то в конце XII столетия. Она учит, что каждое действие здесь, на земле, оказывает влияние на все Царство Божие, способствуя или препятствуя установлению в нем мира и спокойствия. Каббала в переводе означает «воспринятое», т. е. создание возможностей для восприятия духовной мудрости древней еврейской мистической традиции. Десять символов, которые образуют каббалистическое «древо жизни», являются не только картой духовного пути, но и указаниями направления медитации для выхода в трансцендентное пространство. К сожалению, обычно больше внимания уделяется составлению таких карт, чем направлению трансцендентальной мысли.

Дэниелк Мэтт в своей книге *«Сущность каббалы»* пишет: «Наше понимание ограничено возможностями сенсорного восприятия, формы которого приводят в беспорядок и загромождают наш разум. Поэтому цель должна быть в том, чтобы "развязать узлы", которые связывают душу, освободить разум от всех дефиниций, перейти от конструктивного подхода к реальности к полной свободе от каких-либо ограничений». Вот выдержка из его перевода каббалы:

> «Бог есть бесконечное единство — одно, в котором нет двух, не поддающееся какой-либо оценке. Подлинное Божественное существование порождает существование, всех вещей. Нет ничего, даже самой крошечной вещи, которая не была бы прикреплена к звеньям этой цепи. Все связано в этой тайне, схвачено в единстве. Бог— это единица. Божественная тайна в единице, все миры вышние и нижние - в таинственной единице. Существование Божие неделимо. Вся цепь - это одно звено, одно неделимое целое — вплоть до последнего звена. Все связано со

> всем. Поэтому Божественная сущность как внизу, так и вверху. И кроме этого ничего нет».

Данная идея открывается через непосредственный опыт медитирующего мистика, который ощущает свое единство со Вселенной, и очень похожа на учение буддистов, для которых «разделен-ность — это иллюзия». Восхитительное чувство единства со всем сущим и с Богом является главным побуждением к медитации. Когда человек обретает состояние умиротворенности мыслей, он начинает понимать, что наши действия оказывают влияние на весь Космос: и на то, что мы делаем, и на то, что говорим, и на то, что думаем. Поэтому ежедневно нам предоставляется выбор: чувствовать страх и отделенность от мира или благодарность и единство со всем сущим?

Страх, поднимающийся подобно башне, тот ужас, который христианский мистик Джон Ипес (известный как Сен-Джон Крест), назвал «темной ночью души», часто предшествует этому чувству единства со всем сущим и побуждает капитулировать перед ним. Как учит Объединенная Церковь, «дай всему уйти и войти к Богу». Такая капитуляция означает принятие жизни как таинства. Она не означает «оставить все на волю случая», но говорит, что необходимо глубже осознать и воспринять нелокальность сознания, т. е. что оно не находится в каком-то одном месте. Это влечет за собой признание существования и тотального контроля со стороны некой могущественной силы во Вселенной, а не со стороны чего-то, что можно найти в отдельном человеческом теле.

Вера — другая форма восприятия, базирующегося на опыте Бога в жизни человека, часто приходящем через молитву. Вначале наступает умиротворение разума, а с ним — восприимчивость и состояние ожидания, которые дают возможность мысли выйти в трансцендентное состояние, за пределы собственного «я» человека. А потом появляется вера. Верой можно назвать понимание того, как работает вся система. Моя вера в то, что я могу вступить в контакт с духовным сообществом, если достигну умиротворенности разума, основывается на практике и опыте, а не на изучении трудов богословов. Моя вера — это все равно, что автомобиль, который я завожу, поворачивая ключ зажигания, — я действую на основе своего опыта, а не потому, что так мне сказал продавец автомобилей.

Наука всегда имела проблемы с верой, но эти проблемы прежде всего касались того, во что верит сама наука. Ведь наука постоянно изменяется. В XVI веке итальянский философ Джордано Бруно был привязан к столбу и заживо сожжен за свою теорию, что Земля не является центром Вселенной, а в наши дни астрономические наблюдения дают возможность предположить, что существует не одна, а множество Вселенных. Современный физик получает такие данные, наблюдая физический мир, и эти данные постоянно изменяются. Поэтому и теории обязательно должны меняться. А вот для мистика его данные — это его личный опыт, и за прошедшие три тысячи лет опыт единства со всем в умиротворенном разуме все еще остается нерушимой истиной. Так что если оценивать с точки зрения тысячелетий, то данные мистиков оказываются значительно более надежными и постоянными, чем данные физиков!

Магия разума

Мы считаем, что данные, полученные в результате современных исследований психических способностей человека в рамках так называемой парапсихологии, могут сыграть свою роль в достижении синтеза различных описанных выше типов мистического опыта. Однако мы хотим подчеркнуть, что психические способности, выраженные в зримой форме, не обязательно свидетельствуют о высоких духовных достижениях данного человека или об уровне его понимания. Данные нашего экстрасенсорного восприятия прежде всего показывают, что наше сознание и духовная природа

трансцендентны по отношению к материальному телу. Это согласуется с «вечной философией», лежащей в основе эзотерических учений великих мировых религий.

Базовым положением этой универсальной духовной философии является идея, что люди способны приобретать знания относительно основ Божественного Начала не только при помощи умозаключений, но и путем непосредственного опыта и интуиции. Это непосредственное знание не подчиняется законам анализа и рассудка. Возможно, все дело в том, что, как говорит нам современная физика, мы живем в нелокальной Вселенной. А данные, полученные при исследованиях экстрасенсорного восприятия, показывают, что наше сознание также является нелокальным. В последующих главах мы рассмотрим три вида экспериментов, которые убедительно демонстрируют нам нелокальный характер сознания и его огромные возможности, не ограниченные нашим телом или временем.

В качестве первого типа свидетельств о нелокальности сознания мы рассматриваем случаи восприятия различных объектов, недоступных для обычных органов чувств. В прошлом такие случаи связывали с магией, предсказаниями или чтением судьбы по линиям руки.. В данной книге речь идет о лабораторных экспериментах, в ходе которых телепатия, ясновидение и способность видеть на расстоянии, превосходящем возможности глаза, были исследованы гораздо более основательно, чем когда-либо прежде. Эти формы непосредственного знания являются результатом контакта с нелокальной Вселенной, в результате которого то, что люди познают различными способами, объединяется в одно знание. Надо заметить, что такие психические способности свидетельствуют о духовном развитии личности не больше, чем способности в области обычных сенсорных восприятий.

Наряду со способностями к восприятию на расстоянии люди могут обладать и способностями воздействовать на расстоянии. Мы имеем свидетельства о способностях людей к духовному целительству на расстоянии, парапсихологическому влиянию на электронные генераторы случайных чисел и о способности к воздействию на физиологические и сердечные ритмы людей, находящихся на значительном расстоянии, во время просмотра видеозаписей с их участием.

И, наконец, дополнительно к способности воспринимать информацию и оказывать воздействие на расстоянии, возможна «тихая» победа над своим разумом, достигаемая без каких-либо действий. Мистики рассказывают нам о своем психическом опыте, который проявляется после прекращения обычного стрекотания нашего разума. Это психическое состояние может быть доступно и нам, когда мы научимся устанавливать внутреннюю абсолютную тишину. Ведь связь между разумами вне пространства и времени, о которой мы рассказывали выше, сама по себе еще не дает просветления.

Дипак Чопра считает, что уникальное состояние сознания, в котором мы все связаны друг с другом и со Вселенной, является чем-то вроде особого измерения чистых потенциальных возможностей. В своей книге «Семь духовных законов успеха», для которой он многое почерпнул из древней мудрости Веданты, автор пишет, что «источник всего творимого - чистое сознание... чистый потенциальный поиск выражения от непроявленного к проявленному... И когда мы поймем, что наше истинное "я" — это часть чисто потенциального бытия, мы поднимемся на один уровень с той силой, которая проявляет все во Вселенной». Эта книга о том, как сознательно привести наши, внешне кажущиеся индивидуальными, потоки сознания в гармонию с этой основой чистой потенциальности. Возможности перестройки нашей сущности в направлении объединения нашего сознания с этим чистым пониманием воистину безграничны. В следующих главах мы опишем ряд способов, с помощью которых мы сможем увидеть наш не реализованный потенциал в области сознания.

ГЛАВА 3

Физика чудес

Научные свидетельства связи одного разума с другим

> Каждый человек... принимает участие в делах общества, в котором живет, и всей планеты; и он неотделим от них... Такое участие в конце концов может выйти за рамки нашего общества или даже всей планеты, когда индивидуальный разум достигает уровня всеобъемлющего разума, переходя границы человеческих возможностей.
>
> *Физик Дэвид Бом*

В известной сцене великой драмы Шекспира Гамлет говорит своему другу Горацио, что «много в мире есть, что вашей философии не снилось». Можно теми же словами сказать, что в нашей жизни много есть такого, чего не видит даже проницательный глаз ученого. В предыдущей главе мы обсуждали, как на протяжении тысячелетий люди искали способы расширить возможности своего разума. С древних времен люди пытались познать таинственную силу человеческого сознания, выходящего за пределы привычного, посредством йоги, медитации и молитвы. Эти методы позволяли людям общаться на вселенском уровне, что возможно лишь для умиротворенного разума. Но большинство ученых хотят убедиться в том, что умиротворенный разум — это не самообман. В этой главе мы впервые представим данные, которые необходимы ученым в качестве неопровержимых доказательств.

Ученые находят истину только с помощью научно обоснованных сведений. Для мистиков же и многих людей, не относящихся к ученому сословию, такие данные дает их непосредственный опыт. Так что, хотя мы и представим свидетельства того, как необычные психические способности человека успешно использовались для ведения разведки против русских во время «холодной войны», не это является нашей целью при исследовании работы психики. Мы обсуждаем психические способности человека, потому что они представляют собой одну из форм расширенного осознания, доступного каждому из нас. Эти способности дают человеку особую силу; они позволяют нам не только осознать нашу связь друг с другом, но также почувствовать, что мы находимся в большей по масштабу Вселенной, чем та, в которой мы живем. Мы сможем оказывать воздействие на этот мир, даже сидя в своем кресле.

Видение на отдаленном расстоянии

Есть ли свидетельства того, что индивидуальное сознание является всего лишь иллюзией? Ответ можно найти в материалах экспериментов, проводившихся на протяжении двадцати пяти сотен лет, из сохранившихся до наших дней записей о том, что испытывали мистики, мудрецы и духовные наставники, а также на основании целого века научных исследований экстрасенсорного восприятия, проведенных в разных лабораториях мира. Эти исследования включают свидетельства телепатической связи одного разума с другим, описания невидимых объектов и никому не известных событий, а также переживание тех или иных событий, до того как они происходили. Сегодня это называется *исследованием по проецированию сенсорных образов или пси-исследованием.* Когда мы говорим о сознании в таком контексте, мы ссылаемся на наше осознание мира, равно как и на наше самоосознание. Важно помнить, что эти явления, связанные с психикой, не были изобретены в лаборатории, а были обнаружены в природе.

Хотя Будда учил, что разобщение — это иллюзия, а великий индийский наставник Патанджали описывал эти переживания с невероятной точностью за 200 лет до рождения Христа, мы знаем, что эти указания на личный опыт той или иной исторической личности не убедят скептиков в том, что человек действительно обладает *способностью проецировать сенсорные образы на расстоянии.* Предоставляя вниманию читателей самые удивительные данные о возможностях человека, мы в первую очередь сосредоточим внимание на нашем собственном исследовании способности экстрасенсорного восприятия, которое называется видением на расстоянии. Это способность человека «видеть» и описывать события и места в отдаленных точках пространства и в любое время посредством фокусирования внимания. В настоящее время есть сотни людей, которые научились описывать то, что находится на другой стороне улицы (вне поля их зрения), в другой части города или в другом уголке планеты, — часто с большой точностью. Результаты таких экспериментов были опубликованы в самых престижных научных журналах мира: *«The Proceeding of the Institute of Electrical and Electronics Engineers (IEEE) Nature»* и *«The Proceeding of the Science (AAAS)».*

В моей (Расселла) работе как сооснователя соответствующей исследовательской программы в Стэнфордском университете я подытожил эксперименты относительно способностей проецирования сенсорных образов, которые проводились в ЦРУ и других государственных организациях в 1970-х и 1980-х годах. Я потратил более десяти лет, проводя опыты в помещении, защищенном от воздействия электрических полей. В этих экспериментах принимали участие мужчины и женщины, обладавшие способностью описать в мельчайших деталях внешний вид и внутреннее устройство зданий в Советском Союзе и в других странах, В этой программе исследований ученые добились таких результатов, что на протяжении более двадцати лет они получали поддержку правительства США. Но лишь благодаря нашей упорной борьбе за последовательное исполнение Акта о свободе распространения информации мы можем сегодня рассказать вам об этих удивительных исследованиях.

Когда величайший наставник Патанджали писал свои *«Сутры Патанджали»,* он не старался заинтересовать людей в развитии их способностей проецирования сенсорных образов. У него была другая цель - создать руководство, с помощью которого люди могли бы познать Бога. Но этот мистик по опыту знал, что как только люди научатся приводить свой разум в состояние покоя, они станут испытывать всякого рода интересные переживания: видеть на большом расстоянии, предвидеть будущее, диагностировать болезни; исцелять больных и многое другое. Его же целью было помочь своим ученикам переступить пределы возможного, а не выставлять напоказ свои способности, или *сиддхи.*

Мы знаем, что очень немногие из наших читателей заинтересованы в том, чтобы стать мистиками, предсказателями судьбы или использовать сверхвозможности для шпионажа. Но мы воспринимаем эти способности, а значит и ментальную взаимосвязь, как подходящую тему для обсуждения в рамках «вечной философии». Мы считаем, что следует смотреть на результаты опыта, а не на убеждения. Патанджали мог также Дать поэтапные инструкции относительно того, что можно было бы назвать способностью к всеведению и умиротворению разума. Он учил, что для того, чтобы увидеть луну, отражающуюся в луже воды, нужно подождать, пока успокоится рябь. То же и с разумом. Он говорил, что «йога (союз с Богом) — это затухание волн разума», и что это первый шаг либо к познанию Бога, либо к выходу за пределы своего «я». Всеведение, которого достигает какой-нибудь человек, не означает, что он может тать все, потому что мы всего лишь смертные люди. Но постепенно, задавая один вопрос за другим, мы *можем* узнать все, что нам нужно знать.

Что же мы имеем в виду под понятием «нелокальный разум»? Буддисты правильно понимают этот термин — наше сознание одновременно *присутствует* здесь и где-то еще.

Некоторые ученые ошибочно представляют сознание, как нечто созданное человеческим мозгом и существующее в нем. Но сознание не является вторичным явлением, продуктом химии мозга, потому что *ваше* самосознание, как свидетельствуют лабораторные опыты, может оказывать прямое и измеримое телепатическое воздействие на то, что испытываю я.

Нелокальные связи

Идея о нелокальных связях привлекла внимание физиков в 1935 году, когда Альберт Эйнштейн имеете с Борисом Подольским и Натаном Розеном опубликовал широко известную ныне работу под названием «Можно ли считать законченным описание физической реальности с помощью квантовой физики?». В этой работе сказано, что, согласно квантовой теории, фотоны, посылаемые в противоположных направлениях со скоростью света, могут при определенных условиях поддерживать связь друг с другом. Сегодня мы называем эти фотоны «находящимися в смешанном состоянии».

Эйнштейн считал, что данная связь между фотонами, движущимися в противоположные друг от друга стороны, — которую мы называем «духовным действием на расстоянии», — могла бы позволить пересылать сообщения быстрее скорости света. Это могло бы произойти, если бы мы производили измерения фотонов в луче, движущемся по направлению к нам, и наблюдали бы *достоверные* соответствующие изменения (согласно квантовой теории) состояния фотонов в другом луче, движущемся от нас, - чего мы сделать не можем. Согласно теории относительности, две точки, удаляющиеся друг от друга со скоростью света, не могут сохранять информационную связь. Таким образом, Эйнштейн сделал заключение, что есть что-то фундаментально неправильное в квантовой теории.

Эксперименты в области физики, направленные на проверку предположения Эйнштейна, в наше время проводились в нескольких лабораториях мира: Стюартом Фридманом и Джоном Клаузером в Беркли в 1972 году и, совсем недавно, Николасом Гизином в Женеве. Во всех этих опытах, когда два луча света из одного источника одновременно посылались в противоположных направлениях, фотоны в этих лучах света сохраняли связь, даже находясь на расстоянии семи миль* друг от друга.

* I миля = 1609,344 м - *Прим. ред.*

Эти эксперименты показывают, что удаленные на значительные расстояния фотоны в действительности взаимодействуют друг с другом, даже после того как человек измеряет поляризацию света на одном конце измерительной системы. Однако так как все фотоны в этом эксперименте производят колебания произвольно, человек, находящийся на принимающем конце системы и наблюдающий за колебаниями фотонов, никак не может определить, произвел или не произвел измерение поляризации света тот, кто находится на том конце системы, откуда посылается свет. Вот почему нельзя послать сообщение с помощью этой системы. Совсем недавно, всего несколько недель назад, связь такого рода, т. е. нелокальная связь, наблюдалась даже между атомами.

Эйнштейн не ошибся в своем анализе, показавшем связь между фотонами, удаляющимися друг от друга со скоростью света. Когда-то ученым казалось, что он ошибочно беспокоился относительно того, что эта связь нарушает теорию относительности. Оказывается, фотоны, находящиеся в смешанном состоянии, не могут использоваться для передачи сообщений. Но предположения Эйнштейна и его коллег, сделанные в 1930 х годах, наряду с современными экспериментами, упомянутыми выше, создали научную базу для нынешней точки зрения на нелокальную взаимосвязь. И хотя

эта взаимосвязь сама по себе, вероятно, не объясняет связи одного разума с другим, мы воспринимаем ее как недвусмысленное свидетельство, подтверждаемое лабораторными экспериментами, возникновения состояния нелокальности в нашей Вселенной, которое делает эту взаимосвязь возможной. Очень может быть, что это свидетельство о нелокальности окажется одним из самых уникальных открытий XX столетия.

Эйнштейн опубликовал свои идеи 60 лет назад. Тем не менее и сегодня ведущие физики мира еще не соглашаются со всеми выводами, вытекающими из этих нелокальных взаимосвязей. Однако это факт, и известный физик, лауреат Нобелевской премии Брайан Джозефсон писал относительно экспериментов с фотонами: «Существование подобных влияний или связей на дальнем расстоянии в большей степени, чем какой-либо эксперимент, побуждает нас серьезно отнестись к таким явлениям, как телепатия (соединение одного разума с другим) и психокинетика (прямое влияние разума на материю), что в обоих случаях служит примером так называемого "эффекта проецирования сенсорных образов"».

Мы взаимосвязаны или разобщены?

В «Алмазной сутре» Будда говорит нам много сложных и запутанных вещей, таких как: «Это не является ни учением, ни не учением». Как же разобраться в этом тому, кто не наделен исключительными мыслительными способностями? Нагарджуна, философ II века н. э., помогает нам понять, что мы одновременно находимся и «здесь» и «не здесь», с помощью логики «четырех ценностей». Нагарджуна учил, что утверждения о мире могут быть I) истинными, 2) не истинными, 3) и теми, и другими — и истинными, и неистинными, и 4) ни истинными и ни неистинными, что, по его мнению, является случаем необычным.

Но не пугайтесь: вам не нужно быть знатоком буддистской философии и достигать состояния просветленного наставника, чтобы вести осмысленную духовную жизнь. Все дело в том, что наше знание часто бывает неистинным, и не- неистинным. Например, изучая физику, мы открываем для себя важный факт о том, что свет не является ни волной, ни не волной. В рамках современного представления о пространстве-времени мы и вечны, и не вечны. А относительно разобщения мы одновременно разделены телесно и объединены сознанием. Иисус две тысячи лет назад был человеком,' одновременно вдохновенным учителем и маленькой частичкой материи, тем не менее, его учение - Дух Христа - это волна, которая выходит за пределы пространства и времени и сегодня осеняет нас своим светом. Дэвид Бом и Бэзил Хайли напоминают нам в своей работе *«Неделимая Вселенная»* о том, что «за отсутствием окончательно установленной теории нельзя сказать, господствует ли во Вселенной принцип абсолютного детерминизма, или, наоборот, абсолютной не предопределенности. Следовательно, мы не можем, исходя из одних только физических теорий, вывести какие-либо заключения, касающиеся, например, вопроса о пределах человеческой свободы».

От теоретической физики к ментальным связям

Признавая предположение Карла Сагана о том, что некоторые явления экстрасенсорного восприятия заслуживают более широкого исследования, мы начинаем со свидетельства, полученного в результате экспериментов относительно способности видеть на расстоянии, проведенных в Стэнфордском университете, которые мы считаем самыми точными из всех опытов на непосредственное восприятие. В дальнейшем мы опишем эксперименты по телепатическому воздействию на спящего человека и сенсорной деприва-ции; эти эксперименты, по мнению Сагана, были просто поразительными. Мы

вкратце опишем исследование очевидной способности некоторых людей оказывать воздействие на генераторы произвольных чисел, приводимых в действие компьютером, и, наконец, обсудим наш личный опыт относительно сверхъестественного предвидения.

Ну что ж, Карл Саган знал больше, чем любой из нас, о нелокальном разуме, выходящем за пределы пространства и времени. Но если бы мы могли провести 10 минуте живым Карлом Саганом, мы показали бы ему данные, полученные в результате исследования способности видеть на расстоянии в качестве самого лучшего свидетельства того, что сознание не ограничено физическим телом.

Попросту говоря, наш опыт показывает, что если кто-либо, будь он даже непоколебимым приверженцем так называемого «научного мировоззрения», старательно исследует те данные относительно способности видеть на расстоянии, которые были получены в Стэнфордском университете, ему будет гораздо труднее отрицать реальность психических способностей человека. Эти данные показывают, что люди в лаборатории неделя за неделей, год за годом описывали то, что происходит в местах, находящихся на значительном расстоянии от их физического тела. Мы рассказали про эти исследования и про то, как они проводились, в нашей предыдущей книге *«Чудеса разума».*

И хотя мы еще ничего не знаем о физической стороне процесса, который позволяет видеть на расстоянии, эти эксперименты можно легко повторить, а их результаты часто бывают просто потрясающими: Дэвид Бом и Хайли Бэзил описывают эту взаимосвязанность как Вселенную-голограмму, в которой каждая часть соединена с другой частью. В своей книге *«Неделимая Вселенная»* они говорят об этой взаимосвязи квантов: *«Весьма важным свойством... является то, что вся Вселенная каким-то образом находится в свернутом виде в каждой ее части, а каждая часть — в целом»,* — что снова и снова подтверждает слова Будды, исходящие из непосредственного опыта, что «разобщенность — это иллюзия».

В 1973 году, в первый год проведения исследований в Стэнфордском университете, с этой научной организацией связался некто Пэт Прайс, отставной полицейский комиссар из Бирбэнка, штат Калифорния. Он сказал, что хотел бы помочь в работе на выявление способности человека видеть на расстоянии. Прайс заявил, что использовал свою способность экстрасенсорного восприятия во время работы в полиции, чтобы ловить преступников путем «физического сканирования» города для определения их местонахождения. Прайс приехал в Стэнфордский университет с альбомом, в котором были собраны вырезки, подтверждавшие его телепатический дар. Был быстро проведен ряд экспериментов, в процессе которых приблизительно раз в неделю Пэта просили описать его ментальные впечатления о местонахождении одного из членов нашей экспериментальной команды, тайно укрывшегося где-нибудь на побережье залива Сан-Франциско.

Моя задача состояла в том, чтобы вести с Прайсом диалог, помогая ему описать это отдаленное место, которое не было известно ни мне, ни моему коллеге Хэлу Патхоффу. Такой вариант ведения эксперимента называется «правилом двойной слепоты», поскольку ни те, кто проводит эксперимент, ни человек, обладающий даром видеть на расстоянии, ничего не знают о том, в какой день, из какой ячейки будет взята инструкция относительно ведения конкретного эксперимента. В конце девяти испытаний выбранного «вслепую» судью просили оценить каждое из описаний и рисунков Прайса на соответствие с девятью контрольными образцами, использованными в данном эксперименте. Судья - преподаватель английского языка в Стэнфордском университете — нашел сходство в семи из девяти случаев. Это указывает на то, что если кто-то был взят в заложники террористами и спрятан в одном из девяти недель, то Прайс находил террористов в семи случаях из девяти. Вероятность того, что это может быть случайностью, равна приблизительно 1:30 000, Мы с Патхоффом опубликовали эти

результаты в журнале *«Proceedings of the IEFE»* в марте 1976 года. Работа называлась «Перспективный канал для передачи информации на расстояние в несколько километров».

Так как оказалось, что мы можем направить телепатические способности на что угодно, мы решили попросить финансовой поддержки у ЦРУ. Мы понимали, что работа с этой организацией сулит нам много проблем, но, с другой стороны, нам казалось, что в разгар «холодной войны» расширение объема доступной информации может принести пользу всему миру. Мы действовали с позиции служения разуму — в противоположность желанию пребывать в невежестве.

После того как наш влиятельный сторонник в ЦРУ доктор Кейт Грин поговорил со многими своими коллегами, он организовал для нас встречу с директором этого ведомства Джоном Макмагоном. Джон был опытным в своем деле человеком и славился тем, что не верил в разные небылицы и не потакал дуракам. Он выслушал наше описание экспериментов с Пэтом Прайсом и другими лицами, обладавшими даром видения на расстоянии, и в свою очередь рассказал о подобных случаях, рассказанных ему друзьями, побывавшими во Вьетнаме. В конце разговора Макмагон заметил, что мы «зря тратим время, производя эксперименты по поиску людей, которые спрятались в церквях и плавательных бассейнах Калифорнии». Он якобы знает места, гораздо более достойные исследования, они расположены за 10 000 миль отсюда — в Советском Союзе.

На следующей неделе мы начали один из наших самых удивительных экспериментов. Фрэнк из ЦРУ задал географические координаты — широту и долготу, на которых находилась мишень в Советском Союзе. Макмагон хотел, чтобы мы ее описали, используя экстрасенсорное восприятие наших людей. Разумеется, ни один из нас ничего не знал об этом месте. Это должно было стать показательным тестом для проверки телепатических способностей человека. Сотрудники ЦРУ хотели получить любую информацию, какую только мы могли предоставить, и горели желанием узнать, можем ли мы описать цель, находящуюся за тысячи миль отсюда, располагая лишь ее координатами. Если бы мы смогли описать внешне то, что находилось на таком большом расстоянии и что представлялось возможным увидеть только одним способом — фотографируя со спутника (в то время—в высшей степени секретное дело), тогда нас попросили бы описать то, что находится внутри выбранного объекта.

Мы с Прайсом заперлись в маленькой, изолированной от всех электрических полей комнатке на втором этаже здания Стэнфордского университета, где находился отдел радиофизики и где мы проводили свои эксперименты. Я прочел Прайсу заданные координаты. Приблизительно минуту он молчал, а затем начал свое описание: «Я лежу на спине на крыше двух- или трехэтажного кирпичного здания. Солнечный день. Ощущение приятное. Но происходит нечто совершенно удивительное. Гигантский механизм подъемного крана двигается взад-вперед над моей головой... Когда я поднимаюсь в воздух и смотрю вниз, кажется, что он катится по железнодорожной колее, но только с одной рельсой, проложенной с одной стороны здания. Я никогда не видел ничего подобного».

Затем Пэт сделал эскизный набросок расположения здания и крана, на котором написал «Механизм подъемного крана». Через несколько дней, когда мы завершили эксперимент на видение на отдаленном расстоянии, нам, не вдаваясь в подробности, сказали, что этим местом была лаборатория в Семипалатинске, где производилась сверхсекретная атомная бомба.

Поразительная точность рисунка Прайса, когда его сравнили с чертежами, имевшимися в ЦРУ, была для меня, физика, чем-то таким, во что я ни за что бы не поверил, если бы не увидел своими глазами. Прайс продолжал наносить на рисунок много других деталей, сходство большинства из которых подтвердилось. Самым интересным из того, что «увидел» Прайс, был интерьер здания, наверху которого он «физически» лежал,

в то время не известный никому в наших «верхах».

Прайс описал огромное помещение, где люди монтировали гигантскую, 20 метров в диаметре, конструкцию в форме сферы из толстых металлических полос, напоминавших дольки апельсина. Он сказал, что у них трудности со сваркой при стыковке этих полос в одно целое, так как металлические части покороблены. Три года спустя мы узнали, насколько точно было видение Прайса, когда необычайная сферическая форма в Семипалатинске была описана в майском номере журнала *«Авиационный еженедельник»* за 1977 год. Представленный там отчет подтвердил все описания Прайса, включая проблему со сваркой искореженных листов металла. Сейчас считают, что Советский Союз, вероятно, изготавливал тогда корпускулярно-лучевое оружие*, предназначенное для того, чтобы сбивать американские спутники-шпионы.

* По-видимому, это оружие, «выстреливающее» по противнику потоком элементарных частиц. - *Прим. иерее.*

Наш куратор из ЦРУ, доктор Кеннет Кресс, написал научную статью, где он охарактеризовал нашу совместную работу. Эта статья была опубликована в 1977 году в журнале ЦРУ *«Studies in Intelligence».* «Данные, полученные как результат танталовых мук, но неполные, были представлены после исследования, спонсированного ЦРУ (благодаря поддержке ЦРУ были получены очень соблазнительные, но, увы, неполные данные), — пишет Кресс. — Эти данные показывают, кроме всего прочего, что совершенно случайно люди получают необъяснимые результаты, свидетельствующие о возможности использования гениального разума». В статье приводится также высказывание другого оперативного работника ЦРУ, который подытожил и дал следующую оценку данных Прайса: «В результате размышлений я пришел к выводу, что этот метод, каким бы он ни был, представляет немалую ценность для нашей рабо-ты». Весь следующий год (последний год своей жизни) Прайс работал непосредственно на Кресла в штаб-квартире ЦРУ.

Одним из весьма интригующих аспектов проникновения Прайса во внутренние помещения советского полигона было то, что его восприятие двадцатиметровой сферы и металлических «клиньев» происходило без какого-либо участия телепатической обратной связи с заказчиком. Первоначально мы ожидали, что такой эффект обязательно проявится как существенный элемент видения на расстоянии. Но Прайс не мог ничего прочесть в мыслях своего заказчика, потому что никто в Соединенных Штатах не знал об этой сферической конструкции. Пэт не мог также использовать и другой вид обратной связи — глядя на нее из будущего, поскольку умер в 1975 году, до того как все детали относительно этой сферы получили независимое от его видения подтверждение. Его удивительное восприятие было *непосредственным чувствованием* данного места.

В 1979 году, после проведения формальных исследований в конгрессе, конгрессмен Чарлз Роуз писал об этом эксперименте в журнале *«Omni»:* «Я могу сказать лишь следующее: если бы результаты были сфабрикованы, наша система защиты не сработала бы. То, что "видели" эти люди, было подтверждено фотографиями из космоса. Сфабриковать такое совершенно невозможно».

Даже ученый может быть телепатом

Мы должны закрыть глаза и вызвать в себе новую форму видения...
такую форму бодрствования, которая дается каждому из нас с рождения,

но которой пользуются лишь очень немногие.

Плотин (17 веков тому назад)

Год спустя после того, как умер Пэт, нам позвонил другой человек с таким же необычным телепатическим даром. На сей раз это был энергичный молодой физик-исследователь по имени Гэри Лэнгфорд, работавший в группе анализа разума при Стэнфордском университете. Он следил за нашей работой и подумал, что мог бы оказать нам помощь, так как он, подобно Прайсу, на протяжении многих лет занимался проблемой видения на расстоянии. Он рассказал нам, что впервые испытал действие своей телепатической способности еще в детстве — когда играл в бейсбол. Он добивался прекрасных результатов, хотя и не отличался особой ловкостью — просто его сверхъестественное видение подсказывало, в какое место нужно стать, чтобы поймать еще не брошенный мяч.

Работа Гэри в Стэнфордском университете заключалась в том, чтобы читать переводы отчетов и развитии технологии в России, смотреть на фотоснимки территории СССР и стараться выяснить, что делают русские. Часто, когда Гэри давали обычные, плохого качества фотографии, сделанные с большой высоты, он вынужден был внимательно рассматривать их, а затем говорил что-нибудь вроде: «Это похоже на подводную лодку, находящуюся вдали от побережья». Его спрашивали: «Где ты видишь здесь подводную лодку, черт возьми?» Проблема была в том, что на фотоснимке действительно не было видно никакой Подводной лодки. Однако интуиция почти никогда не подводила Гэри.

Гэри, Пэт и многие другие, похоже, были способны «наводить» свое видение на ту или иную цель, как будто чувствовали, где она находится. Они могли «почувствовать» местонахождение цели так, как если бы сами были там. Эти сверхъестественные визионеры обладали способностью как бы физически передвигаться вокруг данного места и прикасаться к тому, что видят.

Гэри принимал участие в программе Стэнфордского университета на протяжении более 10 лет. Как и у многих визионеров его точность при описании деталей была превосходной, но с годами она не улучшалась. Зато улучшалась достоверность сведений — они все чаще оказывались точными. Эта способность Гэри совершенствовалась, и он уже мог войти в привычный контакт с целью, которую пытался описать. Когда у него появлялось «это особое чувство», он почти всегда давал верные сведения. Такой тип самосознания чрезвычайно желателен для визионеров, видящих то, что происходит на больших расстояниях. Иногда у него не было полной уверенности, и, тем не менее, он давал точное описание. Замечательно то, что мы можем давать правильное изображение 2/3 времени, но потом какая-нибудь ошибка может сбить нас с толку.

Гэри присоединился к нам как постоянный участник программы, когда мы начали исследовать точность видения на все увеличивающихся расстояниях. Мы хотели узнать, может ли точность видения давать сбой при увеличении расстояния, подобно приему каналов по телевидению, когда вы отодвигаетесь слишком далеко от телепередатчика. Будут ли ментальные картины становиться расплывчатыми, как это бывает, когда на экране телевизора возникает «морошка»? Одной из первых задач Гэри было: мысленно следовать за мной в моих поездках по США подобно тому, как радиокомпас уходящего в дальнее плавание судна удерживает стрелку направленной на радиомаяк. Он, естественно, не имел никакого представления о моем маршруте.

Первая моя остановка была в Новом Орлеане — там я должен был проводить испытания на предмет видения на расстоянии с одним приятелем с медицинского факультета в Туланском университете. Мы купили книгу с фотографиями достопримечательностей Нового Орлеана и бросили на тротуар игральную кость, чтобы

определить, какую из шести возможных целей я должен посетить для данного эксперимента. Выпала спортивная арена луизианского «супердома». С Гэри в этом эксперименте работала доктор Элизабет Роучер, преподаватель физики в Калифорнийском университете в Беркли. С этой женщиной мы работали вместе уже несколько лет, пытаясь разработать физическую модель телепатических способностей человека. Элизабет имела большой опыт общения с людьми и очень тонко чувствовала нюансы этого процесса.

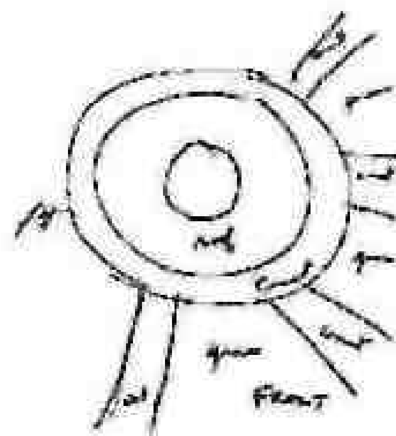
В тот момент, когда я подходил к «супердому», Элизабет начинала эксперимент с Гэри в изолированной от внешнего мира комнате в Стэнфордском университете. В полдень я подошел к сверкающему металлическими панелями зданию. Я был потрясен его размерами и записал на диктофон свои слова: «Проводится эксперимент по теме видения на расстоянии с Расселлом Таргом и Гэри Лэндорфом. Я нахожусь около "супердома" в Новом Орлеане. Он представляет собой крытую арену на 80 000 зрителей. Это здание, снаружи по бокам покрытое металлом, больше всего похоже на огромную летающую тарелку, сверкающую в лучах полуденного солнца».

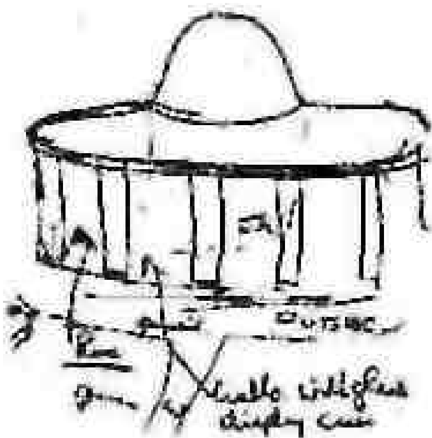
Между тем в лаборатории в Менло-Парк Гэри только что начал свое описание для Элизабет. «У меня проблема, — сказал он. — Все что я вижу — это какая-то чертова летающая тарелка, расположившаяся прямо в центре города!» Элизабет — опытный исследователь — сказала ему: «Все в порядке, Гэри. Почему бы тебе просто не сделать перерыв, а потом не набросать рисунок того, что ты видишь?» Это то, что мы называем выявлением первоначальных образов. После этого Гэри сделал весьма примечательные рисунки, представленные на следующей странице. Он сказал, что видит «огромное круглое здание с белым куполом». Затем он продолжал описывать «стеклянные пояса, идущие по кругу внутри здания», что мы впоследствии определили как правильное изображение, хотя в тот момент я не мог получить доступ внутрь здания.

Способность Гэри описывать детали того, что было для нас недосягаемо, была поистине поразительной. Ясно, что он установил контакт с этой целью и, не читая моих мыслей, физически как бы смотрел через мое плечо или обозревал панораму, не используя обратной связи. Фотография «супердома» и рисунки Гэри приводятся ниже. Гэри описал цементную дорожку вокруг здания, по которой, как он правильно показал, я шел; кроме того, он нарисовал много пандусов, ведущих вверх, к зданию.

На данный момент Гэри принимает участие в экспериментах по видению на расстоянии уже на протяжении почти 20 лет. Из сотен проведенных опытов выяснилось, что он достигает такой точности почти в 25 процентах случаев. Наша работа с ним и другими людьми показала, что расстояние вовсе не оказывает никакого влияния на точность видения удаленных предметов, и первые проблески этой появляющейся перед внутренним взором картины являются самыми достоверными.









Продолжительный эксперимент на предмет видения на большом расстоянии — Менло-Парк, Стэнфордский университет и «супердом» в Луизиане,

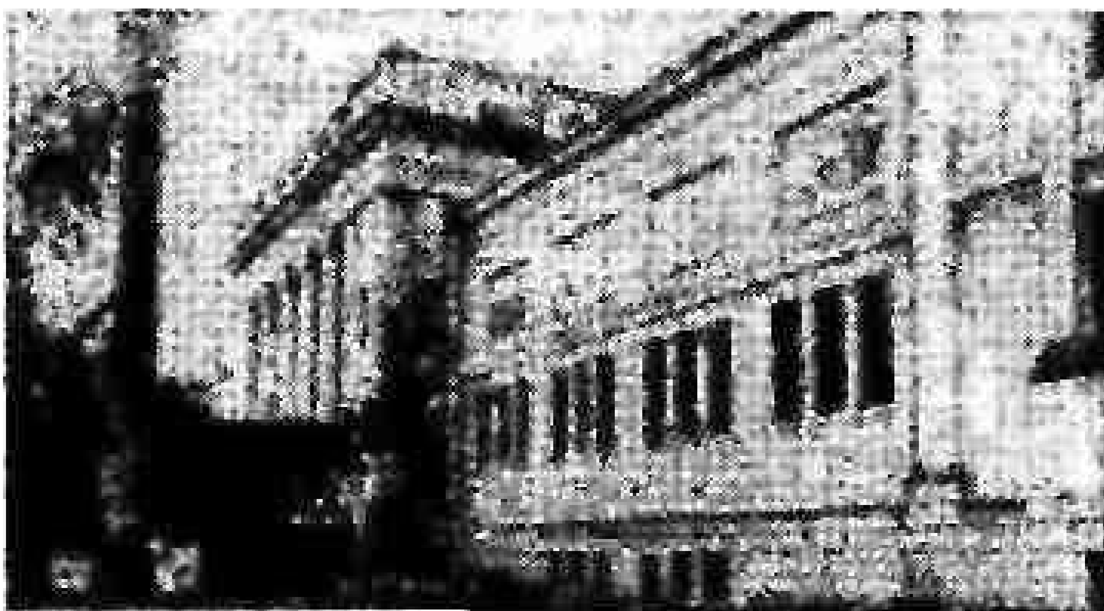
Чудеса в военной разведке

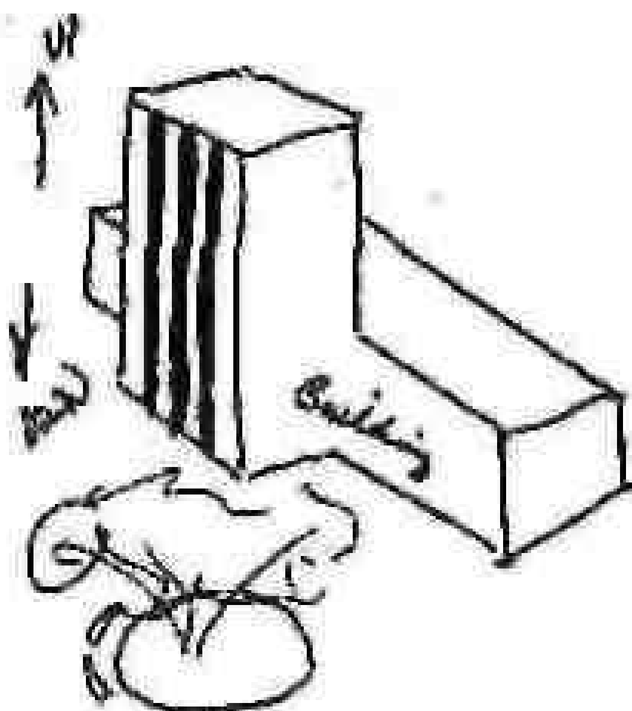
В течение лета 1979 года мой коллега Хэл и я проводили эксперименты по теме видения на расстоянии с шестью военнослужащими с базы в Форт Миде, не осведомленными о наших опытах. Мы выбрали в группе из 30 человек тех, которые с наибольшей вероятностью могли быть визионерами, проведя с ними собеседование, во время которого мы задавали им вопросы относительно всего необычного, что происходило с ними в жизни, а также о том, что они думают о наших опытах и верят ли в экстрасенсорную восприимчивость. Мы старались отыскать людей, у которых были явные случаи проявления экстрасенсорных способностей в обычной жизни и в работе. Большинство из этих людей пожелали остаться неизвестными, но один из них — Джо Макмонигл — написал весьма глубокомысленную книгу под названием *«Трек разума»,* где рассказал о своих телепатичеких приключениях с момента приглашения его в Стэнфордский университет для выявления способностей видеть на расстоянии и вплоть до того момента, когда эти эксперименты закончились.

Джо — дружелюбный, энергичный малый, всегда готовый прийти на помощь даже незнакомым людям. Энергия била в нем ключом, казалось, он сейчас выскочит из своего кожаного пиджака. Глядя на него, никто не подумал бы, что за 10 лет до этого он, будучи в Германии, испытал нечто такое, что могло стоить ему жизни. Однажды, когда он выходил из бара, ему стало плохо -он потерял сознание и впал в кому. Как он это объяснял потом, ему показалось, что он «принят Богом». Он почувствовал, что окружен невероятным светом (в это время его везли в госпиталь без каких-либо признаков жизни). Он говорил, что в тот момент с ним все было в порядке и он не испытывал страха, потому что с восторгом говорил себе: «Так вот как выглядит Бог!» Это пережитое потрясение стало для Джо началом открытия целого мира телепатического восприятия. История о Том, как он начал осознавать свои телепатические способности, поистине необычайна. (Позвольте уверить вас, что мы считаем состояние, близкое к смерти, слишком высокой и вовсе необязательной ценой, которую необходимо заплатить за развитие своих духовных способностей!)

Несколько недель спустя после интервью я сидел с Джо в нашей лаборатории в Калифорнии, где проводились опыты по видению на расстоянии. Я объяснял Джо, что все, чего мы от него хотим, — это описать его ментальные картины местонахождения одного из наших сотрудников. Я сказал ему, что не имею никакого представления о том, где он может быть, но если бы Джо попробовал сделать несколько рисунков того, что видит око его разума, то очень может быть, что эти наброски будут соответствовать тому месту, где находится наш объект. Кстати, по ходу эксперимента выяснилось, что у Джо далеко не средние способности к рисованию.

Джо «увидел» ряд разных форм: вигвам, штангу, клавиатуру пианино и здание — все это он нарисовал на листе бумаги. Джо пишет в своей книге: «У меня появилось такое ощущение, что я в большей степени нахожусь в воображаемом здании, чем в комнате, в которой беседую с Расселлом Таргом». Я попросил Джо оторваться от ощущений и описать форму здания в общем виде. Он сказал: «Оно подобно опрокинутому прямоугольнику с квадратом, прикрепленным к задней его части, или прямоугольнику, расположенному позади квадрата. Это как бы две постройки, соединенные вместе».





Здание музея Стэнфордского университета (вверху) и рисунок Джо Макмвыша, выполненный в 1979 году.

После этих слов Джо сделал летальный рисунок, который представлен на с. 151. На передней части рисунка можно увидеть то, что Джо назвал похожим на клавиатуру, перед зданием — кадка с растением. Он ясно обозначил высокую, с колоннами, переднюю часть здания, а по бокам, справа и слева, более низкие удлиненные части. Над рисунком дана фотография музея Стэнфордского университета, куда был послан наш сотрудник —

место было выбрано генератором случайных чисел (т. е. при помощи игральной кости). Джо показал себя истинным визионером. Незачем говорить, что у «судей» не было никаких проблем при сличении его рисунка с реально существующим музеем

изобразительных искусств, после того как они его посетили, даже несмотря на то что по краям страницы было много не относящихся к делу набросков.

Джо продолжал участвовать в ряде других экспериментов, и правдивость его видения на расстоянии значительно повысилась - он делал рисунки, по точности превосходившие даже этот четко выполненный эскиз. Мои коллеги и я продолжали работать с пятью другими мужчинами, что подтверждало предположение, что телепатические способности проявляются у людей с разными физическим данными.

Общие результаты, выведенные из формального обсуждения этого исследования, были весьма впечатляющими. Четверо из шести проверенных визионеров дали совершенно неправдоподобный результат, превосходивший вероятность случайного совпадения как 1:10 000. Все эти люди впоследствии занимались обучением других этим навыкам видения на расстоянии в рамках программ Вооруженных сил США. В 1984 году Джо получил награду «За заслуги» за непревзойденное мастерство в деле ведения разведки для нужд армии, включая результаты, которые он предоставлял благодаря своей способности видеть на расстоянии.

К концу первого десятилетия подобных исследований в разных частях света были опубликованы результаты 28 серий экспериментов, проведенных в разных лабораториях. При анализе данных работ было обнаружено, что более половины (15 из 28) исследований показали статистически важные результаты. Можно предположить, что голько в одном случае из двадцати значительное сходство было достигнуто случайно. Работая в Стэнфордском университете, мы пришли к выводу, что визионер, в общем, мог дать описания отчаленных географических объектов, которые, как правило, соответствовали заданному месту в четырех из шести опытов. Такой процент успешных опытов дает статистически значимый результат и является очень высоким по сравнению с обычным лабораторным экспериментом при тестировании экстрасенсорных восприятий.

Телепатия в наших снах

Телепатические сны известны нам со времен Кассандры из Древней Греции, а также Иосифа и Фараона в Ветхом Завете. По данным, собранным парапсихологом Лаурой Райл, более половины всех известных, спонтанно проведенных экспериментов на экстрасенсорную восприимчивость имели место во время сна. О телепатическом содержании снов писал Зигмунд Фрейд, а психиатр Джул Эйзенбад в своей работе *«Парапсихология и подсознание»* говорит о пациентах, которые во сне видели некоторые события, происходившие в жизни самого Эйзенбада.

Вот некоторые драматические истории телепатических сновидений. В конце Второй мировой войны несколько пленников совершили отважный побег из концлагеря Собибор. Одна из тех, кто пережил этот смелый побег, Эстер Робб, в интервью корреспонденту Национального общественного радио в 1998 году рассказала о сне, который увидела в ночь накануне побега.

Во сне покойная мать уговаривала ее во что бы то ни стало добраться до какого-то странного амбара. На следующий день 20-летняя Эстер благополучно убежала из лагеря, перелезла через колючую проволоку и поползла по телам людей, которые ранее подорвались на минах по ту сторону ограждения. Несмотря на серьезные раны она смогла выжить, в течение нескольких дней страдая от голода и прячась в лесах. Наконец она вышла в поле и увидела деревянное строение, оказавшееся амбаром, о котором ей говорила мать во сне накануне побега.

Когда стемнело, Эстер удалось проникнуть в амбар и взобраться на сеновал. Ступив на последнюю перекладину лестницы, она почувствовала, как чья-то сильная рука схватила ее за локоть и кто-то окликнул ее по имени. Это был ее брат, который только что

убежал из другого концлагеря и случайно зашел в тот же амбар.

Основываясь на идее, что сны могут содержать достоверную информацию, воспринимаемую экстрасенсорным путем, в 1960—1970-е годы исследователи из Маймонидского госпиталя в Бруклине, штат Нью-Йорк, проводили исследование телепатических явлений во время сна. В команду энтузиастов вошли психиатр, доктор Монтегю Уилмен, директор по исследовательской работе в этом госпитале, психолог Стэнли Криппнер и писатель и исследователь Ален Войэн. Эти люди провели много новаторских экспериментов, в процессе которых субъект, принимавший в них участие, должен был постараться увидеть во сне произвольно выбранный рисунок, на который тот, кто внушал этот сон, смотрел всю ночь. Исследователи прикрепляли к голове субъекта электроды, чтобы определить биотоки мозга, и, кроме того, следили за так называемым быстрым движением глаз (БДГ) в первой фазе сна.

Во время экспериментов в Маймонидском госпитале исследователи при первых же признаках БДГ передавали сигнал человеку, посылающему мысли, о начале активной фазы сна, чтобы он (или она) сосредоточил все свое внимание на выбранной картине. Этот человек сидел в другой части госпиталя на расстоянии тридцати трех метров оттого, кому внушали сон в ходе эксперимента. В течение всей ночи после каждого отдельного сна экспериментаторы будили субъекта и просили описать то, что ему снилось.

Результаты были поразительными. В целой серии экспериментов, описанных в книге *«Телепатия во сне»,* субъект смог связать то, что он видел во сне, с картинами, на которые смотрел посылавший мысли человек. Эти статистически важные соотношения оценивались не посвященными в данный эксперимент «судьями», которые должны были установить соответствие каждого из восьми отчетов, составленных по описаниям то-го, кто видел сны, с восьмью картинами, которые были выбраны для экспериментов.

Психологом Уильямом Эрвином, выступавшим в качестве субъекта, воспринимавшего чужие мысли на расстоянии, было проведено две серии особенно успешных опытов. Тому, кто посылал сны, предоставляли материалы по «муль-тисенсорике», чтобы помочь ему усилить воздей-ствие и почувствовать картину, которую он должен был послать спящему субъекту. Например, когда брали картину *«Интерьер синагоги»* художника Катца, мультисенсорным материалом для посылающего сон служили свечи, подобные тем, которые были изображены на картине; подсвечник; спички и пуговица с еврейскими письменами. В своем первом сне Эрвин описал это как нечто связанное со школой. Во втором сне он видел себя маленьким мальчиком в небольшом городке. Подводя итоги своих снов, Эрвин сказал: «Какие-то впечатления, связанные со школой... посещение школы... здание, в котором я провел некоторое время с каким-то мальчиком... Это могло быть что-то связанное с воспоминаниями Сола (человека, посыпавшего информацию. - *Прим. авт.*), потому что он в свое время учился в школе при синагоге... Во время одного из занятий он говорил что-то о синагоге. Может, это была синагога, где он общался с местным раввином».

Упоминания конкретных слов «синагога» и «раввин» было достаточно, чтобы обеспечить этой картине наивысший рейтинг в данной группе тестируемых. Результаты этого исследования были существенными - 1000:1, по оценке «судей», которые нашли сходство в каждом из восьми описаний снов с контрольной картиной.

Эти опыты были важны для исследования телепатических способностей человека по двум причинам. Во-первых, с каждым годом они были все более успешными, предоставляя исследователям материал для изучения. Но, что еще важнее, этот метод обеспечивал Ценное проникновение в неаналитические процессы, лежащие в основе феномена телепатии. В 1960-е годы исследователи считали, что проецирование сенсорных образов дает слабую возможность восприятия, часто замаскированную внутренним и внешним Ментальным и соматическим сенсорным шумом. Эти эксперименты вызывали

Вопрос: «Можно ли найти такой способ, когда субъект погружается в сон, в то же время оставаясь в полубодрствующем состоянии, чтобы описывать нам то, что он испытывает?»

Телепатия в контролируемой среде

Немецкое слово «ganzfeld», что означает «все поле», — это контролируемая окружающая среда, используемая при исследовании экстрасенсорной восприимчивости, когда все обычные пути поступления информации, воздействующей на психику субъекта, ограничены специальной системой сенсорной изоляции. Идея «ганцфельда» появилась в 1960-е годы, когда считалось, что измененные состояния сознания приводят к более эффективному функционированию психики. Человек, принимающий информацию, помещается в звукоизолированной комнате, где поддерживается специально созданное однообразное визуальное поле. Это достигается, например, простыми движениями мячика для пинг-понга, мелькающего перед глазами наблюдателя на фоне однородного красного поля, в то время как через наушники передается белый шум*.

* Белый шум — Шум, состоящий из всего диапазона звуковых пшебаний (такой шум бывает, когда радио не настроено на полку и слышно только шипение). - *Прим, перев.*

Подобно экспериментам с телепатией в процессе сна, «ганцфельд» позволяет изучить возможности телепатической связи между посылающим информацию человеком и тем, кто ее принимает.

В течение более чем пятнадцати лет этот метод применялся доктором Чарлзом Гонортоном, который был новатором в этой области и последователем доктора Стэнли Криппнера. Данные эксперименты проводились в Научно-исследовательском центре при Маймонидском госпитале. В 1994 году Гонортон, в соавторстве с психологом, доктором Дэрилом Бемом, профессором из Корнельского университета, который до того относился к этой проблеме скептически, подготовил материал на 15 страницах. Когда эта статья появилась в одном из самых уважаемых профессиональных журналов — *«Psychological Bulletin»,* она стала поворотным пунктом в области исследований психики. В этой работе описывается ряд экспериментов, названных «авто-ганцфельд», в которых исследователь, тот, кто посылает информацию, и тот, кто ее принимает, были изолированы друг от друга, и первый был отстранен также от выбора используемых при эксперименте видеолент (выбор производился автоматически с помощью компьютера). В этих экспериментах лицом, принимавших телепатические импульсы, обычно был какой-нибудь доброволец, чья задача заключалась в том, чтобы бодрствовать и наговаривать на магнитофон все впечатления, проходящие через его (или ее) разум в течение тридцатиминутного эксперимента. В это время тот, кто посылал информацию, смотрел произвольно выбранную видеоленту, которая снова и снова прокручивалась в течение этого сеанса.

В конце каждого опыта компьютер, контролирующий эксперимент, в произвольном порядке показывал лицу, принимавшему информацию, этот отрывок видеоленты вместе с тремя какими-либо другими отрывками. Задача человека, принимавшего информацию, состояла в том. чтобы решить, какой из четырех мини-фильмов смотрел тот, кто ее посылал. Если бы результат определялся чистой случайностью выбора, можно было бы ожидать успеха в одном случае из четырех. Но во всей серии из 11 экспериментов, в которые было вовлечено 240 человек и проведено 354 пробы, средний процент правильных решений оказался 1:3, что превосходит уровень случайности в пропорции 500:1. Что более важно, в некоторых из этих опытов пересказ принимающего субъекта

был таким точным, как если бы он смотрел Выбранную видеоленту непосредственно вслед за субъектом, посылавшим телепатическую информацию?

Мы часто сравниваем способности психики с музыкальными способностями: ими в некоторой степени обладают многие люди, причем каждый из них не только получает удовольствие от музыки, но может продемонстрировать и определенный навык в ней — так что даже самый немузыкальный человек может научиться играть на пианино самые простые пьесы Моцарта. Но это не значит, что данные навыки могут заменить прирожденный талант или многолетнюю практику.

В нашем обществе воздействие на психику человека с помощью специальных препаратов запрещено или допускается только при лечении психических заболеваний. В системе же «ганц-фельд» измененное состояние сознания достигается путем постоянного мелькания перед глазами мячика для пинг-понга, включения красного света и белого шума в наушниках, а также лязганья тяжелой дверью герметизированной, звуконепроницаемой кабины, что оказывает мощное воздействие на того, кто подвергается эксперименту.

В серии экспериментов типа «ганцфельд», недавно проведенных в Научно-исследовательском центре Райн в Дархэме, Северная Калифорния, состоявшей из более чем 200 опытов, было выявлено, что почти все успешные случаи проециро-

вания сенсорных образов были сделаны парами людей — либо родителями и детьми, либо единокровными братьями и сестрами. Тридцать опытов с этими двумя группами кровных родственников дали в среднем 50 процентов успешных результатов, вместо ожидаемых 25 процентов при случайном угадывании правильных ответов. В этом исследовании единокровные братья и сестры были самой «продвинутой» группой, в то время как супружеские пары дали показатели ниже ожидаемых. Была и еще одна группа людей, которые также продемонстрировали значительные результаты: это были левши, которые показали 45 процентов успешных решений. Исследователи пришли к выводу, что левши имели больше связей между левым и правым полушариями мозга, чем обычные люди, что, вероятно, дало большую возможность доступа аналитической части сознания к неаналитическим картинкам и эмоциям, переживаемым в результате тех стимулов, которые создаются в ходе эксперимента «ганцфельд».

Видение будущего (сверхчувственное предвидение) .

Принцип нелокальности касается обоих компонентов окружающего мира — времени и пространства. Данные, полученные от видения на расстоянии, являются показалем того, что наш разум имеет доступ к событиям, происходящим как в отдаленных местах, *так и* в будущем. Когда мы пишем о времени, то всегда сталкиваемся с некоторыми проблемами фундаментального характера, потому что никто не знает, как можно измерить время. Линейками измеряют расстояние, но часовым механизмом нельзя измерить время — он просто тикает со скоростью одного тик-так в секунду. Время — это явление ментального характера, и оно не может быть измерено научными приборами.

Часто говорят, что время было изобретено Богом для того, чтобы все не происходило одновременно. В книге же *«Путь в чудеса»* сказано, что мы сами изобрели время. В современной физике на время смотрят как на «расстояние» между событиями, происходящими в одном и том же месте.

Сны-предсказания, вероятно, представляют собой наиболее общее проявление психических возможностей в жизни среднего человека. Эти сны дают нам промелькнувшую перед глазами картину событий, которые мы испытаем на следующий день или в ближайшем будущем. В сущности, мы считаем, что пророческий сон *вызывает*

то переживание, которое мы испытаем в действительности в более поздний период времени.

Если вам снится огромный черный автомобиль, проезжающий мимо вашего окна, то, проснувшись на следующее утро и увидев катафалк, за которым следует похоронная процессия, движущаяся по вашей улице, вы сказали бы, что сон этой ночью был вызван вашим впечатлением от зрелища катафалка на следующее утро. Данный пример воздействия будущего на прошлое очень похож на обратную связь при видении на расстоянии. Есть достоверное свидетельство такого рода случайностей, что мы и будем обсуждать в конце этой главы. Однако невозможно, чтобы будущее событие изменило уже пережитое прошлое.

Ничто в будущем не может предотвратить того, что уже случилось. Это так называемый «парадокс вмешательства в ход событий», иллюстрируемый примером, в котором вы в настоящем убиваете свою бабушку, когда она была еще ребенком, и таким образом вы сами перестаете существовать. И хотя об этом интересно поразмышлять, нет ни малейшего свидетельства, которое позволило бы думать, что такое может случиться.

Чтобы узнать, что сон действительно пророческий, вам нужно определить, что он не был вызван ментальным подсознательным осадком от предыдущего дня. вашими желаниями или страхами. Мы установили, что пророческие сны необычайно ясны, но часто содержат причудливый и незнакомый материал. Эксперты по снам говорят о «противоестественной ясности», которая не может быть вызвана желаниями или страхом. Например, если вы не подготовлены к какому-либо экзамену, и вам снится, что вы проваливаете его, то мы не можем считать этот сон пророческим. С другой стороны, если вы уже сто раз летали на самолете, а потом вам снится ужасный сон, где самолет терпит крушение, то, возможно, вам следует пересмотреть свои планы относительно путешествий по воздуху.

Вы можете спросить: «Как мне может присниться, что я нахожусь в самолете во время его крушения, если мне в действительности не приходилось этого испытать?» Ответом может быть следующее: вам снится реальное крушение, которое вы видели, например, по телевизору, а затем ваше воображение усугубляет эту картину, включая в нее и вас. Одному моему доброму другу приснилось, что он находится в самолете, терпящем крушение, а потом, на следующий день, он увидел своими глазами реальное, крушение самолета. Атак как предполагалось, что он должен был лететь этим самолетом, то он без особого труда поместил себя в него во сне, увиденном предыдущей ночью. Мы сказали бы, что испугавшее его крушение, которое он пережил, было причиной его более раннего сна. Это называется ретро-причинностью, которая может быть основой большинства предсказаний. Ясно, что относительно предсказаний нет никаких законов, гак как при соответствующих условиях это случается со многими. И сотни лабораторных экспериментов показывают, что предсказание срабатывает в точности так же, как и экстрасенсорная восприимчивость в реальном масштабе времени.

Это касается времени

При подведении итогов исследований на предмет так называемого паранормального предвидения будущего, проводимых с 1935 по 1989 год, исследователи Чарлз Гонортон и Диана Ферари описали 309 экспериментов подобного рода, используя для тестов специальные карточки с пятью разными символами. Эксперименты проводили 62 разных исследователя, в работе которых принимало участие более 50 000 человек, причем было проведено более 2 миллионов отдельных опытов. Перципиенты* должны были использовать свои интуитивные способности для определения произвольно выбранного символа из пяти, потенциальных вариантов, которые им потом показывали. Эти опыты

дали статистически очень важные результаты по вопросу предвидения.

" Перципиент - человек, способный воспринимать. — *Прим. перев.*

Тридцать процентов этих исследований показали, что люди могут описывать будущие события в тех случаях, когда случайное Совпадение не могло бы превышать 5 процентов правильных ответов. Это дает общее превышение над среднестатистическим показателем более чем в 10 в двадцатой степени (100 миллиардов миллиардов раз: 1), что статистически аналогично тому, если бы мы подбросили вверх 70 монет и все они упали бы решкой кверху. Такой объем данных обеспечивает Надежное свидетельство, подтверждающее тот факт, что предвидение будущего имеет место быть. Ясно, что мы имеем *определенный* контакт с будущим. Эта связь недвусмысленно показывает, что мы неправильно понимаем наше отношение ко времени, которое по большей части воспринимаем как данность.

Авторы, о которых говорилось выше, лично провели ряд экспериментов, во время которых люди описывали и переживали события, еше не произошедшие, но случившиеся потом, через 2 или 3 дня. Один из экспериментов включал случаи сверхчувствительного предвидения (без каких-либо специальных исследований) относительно изменения цен на рынке на такие товары, как серебро. Успешные результаты дачи 11 из 12 индивидуальных звонков. Это одна из причин, почему у нас нет сомнений в том, что канал сверхчувственного предвидения действует.

Исходя из экспериментальных данных в области проецирования сенсорных образов, мы знаем, что визионер, находящийся в лаборатории, фокусируя свое внимание, может достоверно описать любое место на планете. Кроме того, мы знаем, что тот же самый визионер не связан настоящим временем. В книге Дина Радина «Сознательная Вселенная» обсуждается одно исследование об экстрасенсорном восприятии в снах. За период между 1966 и 1973 годами было проведено и описано 450 сеансов по телепатии во сне — общее число правильных результатов — 63 процента, Когда люди, видевшие сны, которые им снились под воздействием телепатии, были подвергнуты статистическому анализу как одна группа, оказалось, что картины, которые им снились и которые были им показаны позднее, совпадали на уровне, превышавшем среднестатистически возможный уровень случайных совпадений в миллион раз.

Всем нам знакомо устойчивое выражение «река времени». Мы можем воспользоваться им, чтобы проиллюстрировать магические возможности предвидения. Мы знаем, что реки текут вперед — т. е. причины предшествуют событиям. Но если мы внимательно посмотрим на гладь текущей воды, то заметим, что в речном потоке есть водовороты. Какой-нибудь торчащий из воды валун может создать за собой буруны, и тогда причина предшествует следствию. Но и вверх по течению может быть порядочный водоворот, вызванный, определенно, тем же самым валуном, находящимся ниже по течению. То есть мы можем наглядно увидеть пример того, как следствие предшествует причине. Следствие, предшествующее причине, называется обратной причинно-следственной связью и, судя по данным, мы считаем, что это не такая уж редкая случайность.

Чувствовать будущее

Все мы знакомы с понятием «предчувствие», когда у человека есть некое внутреннее знание о том, что в будущем должно что-то случиться — обычно что-то плохое! Оно, как правило, выражается в виде внутреннего ощущения, говорящего о том, что вот-вот должно произойти нечто необычное. В качестве примера можно привести самый простой

случай: вы идете по улице и вдруг останавливаетесь, так как неожиданно почувствовали тревогу — и тут перед вашим носом падает на тротуар цветочный горшок, свалившийся с подоконника, — перед вами, но не вам на голову! Это пример того, насколько полезным может быть предчувствие.

Работая в лаборатории, мы знаем, что показ какой-нибудь пугающей картины человеку, принимающему участие В опыте, производит существенное изменение в его (или ее) физиологии. Изменяются кровяное давление, частота сердечного пульса и уровень сопротивляемости кожи. Эта защитная реакция называется ориентированной реакцией. Исследователь Дин Радии из Невадского университета недавно доказал, что эта ориентированная реакция «регистрируется» в организме человека, за несколько секунд *до того* как он увидит какую-нибудь жуткую картину!

В сбалансированных, исключающих возможность фальсификации экспериментах Радин показал, что как раз перед тем, как мы увидим сцену насилия, наше тело напрягается, как бы желая оказать этому акту сопротивление, но данная реакция не предшествует просмотру картины цветущего сада. Конечно, физиологически страх гораздо легче измерить, чем блаженство. Здесь прямое физическое восприятие конкретной картины вызывает у вас своеобразную, *более раннюю* физическую реакцию. Ваше будущее влияет на ваше прошлое. Эти эксперименты описываются также В ранее упомянутой книге Радина *«Сознательная Вселенная».*

Итак, может ли будущее влиять на прошлое?

Подобные эксперименты были проделаны Хёльмутом Шмидтом при поддержке Фонда наук о разуме в Остине, штат Техас. Ученый исследовал поведение электронных генераторов случайных чисел, производящих бессистемные ряды из единиц и нулей. Он уже доказал — своей работой в течение всей жизни, — что человек может ментально взаимодействовать с машиной на расстоянии, осуществляя проецирование сенсорных образов просто путем направления внимания на желаемый результат. В итоге машина выдавала больше единиц или нулей, чем бывает при случайном генерировании чисел. В наиболее поздних и самых выдающихся экспериментах он показал, что даже *после того,* как машина выдала запись на центе, состоящую из определенного числа единиц и нулей, человек все же может воздействовать на результат, направляя внимание на ленту до того момента, как она попадет в поле зрения какого-либо человека. Мы могли бы назвать это обратным психокинезом.

Психокинез в сети Интернет

В 1998 году на интернет-сайте, посвященном психокинезу, были представлены результаты опытов, проведенных с тысячами людей. Они продемонстрировали отклонения в 2,5 раза от случайных показателей, т. е. увеличение шансов в 500 раз. Мы не думаем, что человек действительно может изменить ленту, на которой перфоратор пробил определенное количество отверстий, скорее, как считают Шмидт и другие исследователи,

человек., держащий в руке такую ленту, воздействует на прошлое, т. е. на машину в то время, когда она работала какое-то время до этого момента. Шмидт продемонстрировал, что на предварительно зарегистрированную частоту человеческого дыхания, за которой еще не вели наблюдений, может повлиять ментальная деятельность какого-нибудь человека - уже после того как запись сделана!

Подобные эксперименты проводились в Научно-исследовательской лаборатории аномальных явлений в Принстоне. В течение многих лет исследователи наблюдали, как отдельные лица могут изменять распределение единиц и нулей, производимых

генераторами случайных чисел. Но одно из самых интересных открытий состоит в том, что у людей, работающих вместе, в паре, повышается производительность труда по сравнению с теми, кто работает в одиночку. И, что самое важное, так называемые «связанные пары» (парень—девушка и т. д.), работающие вместе с четко обозначенными намерениями, оказывают гораздо большее влияние на изменение результатов, выдаваемых машиной.

Путешествия за пределами физического тела

Одной поучительной идеей, общей для многих духовных учений, является следующая: если мы визуализируем себя и наш мир как жизнеутверждающий и любящий, то мы же и создаем вокруг себя такой мир. Иногда эту мысль интерпретируют следующим образом: наши мысли воздействуют на физический мир, т. е. наш разум может действовать за пределами физического тела.

Поразительным примером этой идеи было исследование того, что люди пережили вне своей телесной оболочки. Данный эксперимент был проведен Карлисом Озисом и Донной Маккормик в 1980 году, когда Озис был директором по научным исследованиям в Американском обществе по исследованию психических явлений (ASPR). Мы уже описывали видение на расстоянии в лабораторных условиях. Не существует какого-либо четкого разделения между простым видением удаленных на доступное зрению расстояние предметов, теми случаями, когда человек видит отдаленный ландшафт ментально, и, наконец, теми случаями, когда разум выходит за пределы своей физической оболочки и человек может направить к этому удаленному месту всю свою чувствительность, эмоции и даже сексуальность. Тогда этот человек получает полный диапазон переживаний, как будто он присутствует в данном месте. Подобные ощущения подробно описываются в книге Роберга Монро *«Путешествия за пределы физического тела».*

Во время экспериментов, проведенных Американским обществом по исследованию психических явлений, одного из субъектов, который длительное время практиковал чувствование вне пределов своей физической оболочки, по имени Алекс Таноус, попросили описать разные предметы, которые Озис расставил на маленькой полочке внутри опечатанного ящика. Этот яшик представлял собой совершенно изолированный контейнер, в котором, кроме вышеуказанных мелких предметов, находился набор специальных чувствительных датчиков, которые генерировали электрический сигнал при передвижении или встряхивании ящика. Таноус с успехом описал многие из находившихся внутри вещиц, а Озис, проверяя данные, полученные от датчиков, обнаружил, что самые большие электрические сигналы генерировались, когда Таноус давал наиболее точные описания предметов в яшике. Подобный эффект мы никогда не наблюдали при обычном видении на расстоянии. Но зато с этим полностью согласуется утверждение Таноуса, что он испытывает ощущение теплоты, осязательные импульсы и видение, когда направляет и сосредоточивает свой разум на каком-нибудь предмете или месте. Он чувствовал себя так, как будто физически присутствовал там, а не просто «видел» это со стороны.

Слепые люди «видят» в преддверии смерти

Эти данные четко согласуются с рассказами тех людей, которые испытали состояние, близкое к смерти. Исследователь доктор Кеннет Ринг приводит данные, полученные от слепых, переживших состояние, близкое к смерти, во время которого они ясно «видели» внутренним зрением. Они в точности описывали окружающую обстановку, людей и то, что происходило вблизи их находящегося в состоянии комы тела, когда оно лежало на

земле или на больничном операционном столе.

Такие переживания часто сопровождаются видениями »н люди как бы обозревают всю прошедшую жизнь и это сопровождается глубокими переживаниями, связанными с любовью к кому-то и *любовью кого-то к ним,* что производит сильнейшее впечатление на того, кто это пережил. Результаты таких экспериментов, а также рассказы людей, переживших состояние, близкое к смерти, служат подтверждением того, что сознание может существовать отдельно от физического тела.

Сверхъестественное предвидение в лабораторных условиях

На протяжении ряда лет парапсихологи пытались найти пути побудить свой организм принимать телепатические сигналы из будущего. Ранее в этой главе мы упоминали об огромной серии из 309 экспериментов по сверхъестественному предвидению, проводившихся в течение более 50 лет. Они дали поразительные свидетельства о существовании сверхъестественного предвидения, но, что гораздо важнее, мы определили более-менее успешные методы проведения подобных экспериментов. Были обнаружены четыре различных фактора, которые оказывают существенное влияние на успех или неудачу. И если вы хотите добиться успеха в ваших собственных экспериментах на проецирование сенсорных образов или связанных с телепатией, то вам желательно изучить результаты этих опытов.

Эксперименты проходят гораздо более успешно, когда они выполняются с субъектами, которые интересуются результатом и переживают из-за этого. Например, проводя эксперименты с экстрасенсорным восприятием в аудитории с равнодушными и откровенно скучающими студентами, редко можно добиться какого-либо успеха в экстрасенсорном восприятии. А когда участники проявляют интерес к данному эксперименту, в опытах по сверхъестественному предвидению удается достичь наибольшего успеха. Разница по очкам между этими двумя тестами весьма существенна-1000:1.

Самая исчерпывающая лабораторная проверка сверхъестественного предвидения была проведена докторами Робертом Яном, Брендой Данн и Роджером Нельсоном в Принстонском университете. Они провели 227 формальных экспериментов, во время которых визионера просили описать, где, в какое-то заранее выбранное время, прячется один из исследователей. И к своему великому удивлению обнаружили, что точность описания была совершенно одинаковой, независимо от того, приходилось ли визионеру заглядывать в будущее - на часы, дни, недели вперед. Когда судьи сравнили описания с местонахождением объекта, то сделали вывод, что общие статистические результаты этих комбинированных экспериментов превзошли уровень случайности в 100 миллиардов раз!

Трудно читать об этой работе и не убедиться в реальности сверхчувственного предвидения, даже если мы не понимаем, как оно происходит. Но самым важным открытием, сделанным на основании обобщенных данных, полученных в результате десятков таких экспериментов на сверхчувственное предвидение во многих лабораториях по всему миру, является то, что *физически увидеть будущее не труднее, чем физически увидеть скрытые события в настоящем.* Это поистине захватывающая тайна.

Вечность и отсутствие времени

Огромная важность этой работы не сводится к статистическим результатам экспериментов. Наиболее ценна мысль, что эти открытия основательно подкрепляют идею о нашем единстве во времени и пространстве. Результаты показывают, что каждый из нас — это нечто большее, чем просто физическое тело, и что наш разум не имеет границ, что

и утверждает «вечная философия».

В следующей главе мы обсудим свидетельства того, что какой-то аспект нашей личности способен пережить телесную смерть. Мы заканчиваем этот раздел словами философа Людвига Витгенштейна, который, с его любовью к точности, напоминает нам о разнице между вечностью и состоянием, в котором отсутствует время. В своем *«Логико-философском трактате»* он пишет: «Если мы возьмем вечность как обозначение небесконечной временной продолжительности, а состояние отсутствия времени, то вечная жизнь принадлежит тем, кто живет в настоящем. Наша жизнь не имеет конца точно так же, как наше визуальное поле не имеет границ». Может быть, это то же самое, что имел в виду гуру Рамана Махар-ши, когда сказал: «Настоящее "я" — это то, что продолжается, и на что нельзя оказать никакого воздействия...».

ГЛАВА 4
Какая часть нашего «я» переживет смерть?

Эмпирический взгляд на жизнь после смерти

Теперь мы впервые за всю историю рода человеческого имеем неопровержимые эмпирические свидетельства, которые позволяют считать, что некоторые аспекты личности человека остаются живыми после его смерти.

Роберт Олмедер, доктор философии, профессор философии Государственного университета штата Джорджия

В конце XX столетия, характеризуемого невиданным процветанием человечества, можно отметить парадоксальный факт, что, несмотря на это, многие люди считают поиск смысла жизни даже более необходимым делом, чем поиск финансовой защищенности. Например, психиатр Эрих Фромм говорил, что обращавшиеся к нему с тяжелыми психическими расстройствами пациенты рассказывали о своих необычных состояниях, когда они как бы реально чувствовали, «что в них нет жизни. Живя среди изобилия, они были полностью лишены чувства радости».

Большинство из нас, хотя мы стараемся не говорить об этом вслух, время от времени с удивлением спрашивают себя: «Неужели, когда я уйду из жизни, после меня не останется никакого следа, и я исчезну, как пузырь на воде?» Этот вечный вопрос непосредственно связан с нашими поисками смысла жизни и страстным желанием понять, кто же мы есть на самом деле.

В 1870-е годы, уже будучи всемирно известным писателем, Лев Толстой серьезно подумывал о самоубийстве. Хотя он только что окончил роман «Анна Каренина», который вызвал бурю восторга со стороны критиков, Тоетой чувствовал, что его жизнь утратила смысл. В своей *«Исповеди»* он писал: «Я испытывал ужас перед тем, что ожидает меня... и не мог терпеливо дожидаться конца... И я хотел поскорее, поскорее избавиться от него петлей или пулей».

Как пишут Сильвия Крэнстон и Кэри Вильяме в своей книге *«Реинкарнация»,* Толстой в отчаянии стал задавать себе вопрос: «Кто я есть?» и пришел к заключению, что он

является «частью бесконечности» и что «в этих немногих словах заключена целая проблема». В результате Толстой создал свою собственную, совершенно новую философию любви, простого образа жизни и взглядов и отказа от насилии — одним словом, философию, которая позволила ему снова начать жить полной жизнью и продолжать творить.

В прошлой главе мы описали много путей, которыми наше осознающее себя и окружающий мир «я» может прийти к пониманию связи с безграничной нелокальной Вселенной. В данной главе мы представим данные исследований, из которых следует, что подсознательная часть нашего разума незаметно для нас постоянно поддерживает подобную связь - та часть нашего разума, которую, как вы, вероятно, уже знаете, обычно называют нашим духом или душой.

Контакт с умершими

В то время как Лев Толстой, будучи не в силах вынести чувства одиночества во Вселенной, подумывал о том, чтобы покончить с собой, группа английских ученых и философов из Кембриджского университета создала в 1882 году Общество духовных исследований (SPR). Одним из лидеров этой группы был ученый-историк, занимавшийся античностью, и поэт Фредерик В. X. Майерс. В предисловии к своей монументальной (1300 страниц) книге *«Человеческая индивидуальность и ее существование после смерти тела»* он пишет: « На

протяжении своей долгой истории, когда человек делал попытки понять окружающий его мир... есть одно упущение, настолько необычное, что даже простое его упоминание звучит как некий парадокс. Тем не менее можно с уверенностью сказать, что человек никогда не применял методы современной науки к проблеме, которая беспокоила его больше всего, а именно: есть ли в человеческой индивидуальной сути что-то такое, что может пережить физическую смерть?»

С того момента, как Майерс написал эти слова, прошло сто лет и современная наука смогла ответить на поставленный им вопрос, скрупулезно собирая тысячи случаев общения медиумов с загробным миром, явлений призраков недавно умерших, опытов нетелесного существования и детские воспоминания о предыдущей жизни человека. Все эти данные, вместе взятые, дают ответ на поставленный Майерсом вопрос. И ответ таков: у нас *гораздо больше оснований* - с научной точки зрения — верить в то, что какая-то часть нашей индивидуальности переживает телесную смерть, чем придерживаться противоположного мнения. Мы, конечно же, не говорим, что предположение о жизни после смерти окончательно доказано; мы говорим лишь о том, что свидетельства этого достаточно веские и могут служить доказательством такого утверждения для всякого разумного человека.

Важно заметить, что Общество духовных исследований не имело никаких оснований для предвзятого мнения о том, что проживавшие в Лондоне в период царствования королевы Виктории духовидцы и медиумы действительно общались с умершими. Наоборот, в это общество входили самые скептически настроенные люди своего времени (а возможно, и всех времен), готовые разоблачать всех и каждого. Сам Майерс интересовался двумя типами наблюдаемых людьми явлений: во-первых, видениями, являющимися в момент смерти человека кому-то из тех людей, которые его знали, что он рассматривал как «свидетельство в пользу сверхчувственной связи между умирающим человеком и кем-либо из его друзей, который в этот момент его видит». Во-вторых, он хотел изучить случаи явления призраков недавно умерших людей, которых друзья или

близкие видели через некоторое время *после* их смерти. Эти явления были отмечены даже в тех случаях, когда сам факт смерти «был неизвестен тому, кто видел призрак, и, следовательно, это нельзя считать просто результатом постоянных тягостных раздумий, а скорее, продолжающимся действием духа человека, отошедшего в мир иной».

Нерешенный вопрос в этих случаях состоит в следующем: приходит ли информация о смерти непосредственно от духа умершего человека, получает ли ее воспринимающее эту информацию лицо— вследствие каких-либо своих собственных экстрасенсорных способностей — или это происходит в результате взаимодействия духа умершего и живого человека? Наиболее подходящим местом для изучения этого вопроса были спиритические сеансы, во время которых медиум приводит свой разум в особое состояние, позволяющее ему общаться с умершими.

Члены Общества духовных исследований старались исключить любые возможности мошенничества или обмана со стороны медиумов, так же как и телепатической связи между медиумом и людьми, пришедшими на спиритический сеанс. Но они сделали вывод, что поток часто очень интимной информации, направляемый из другого измерения к одному из анонимных участников сеанса, никак нельзя отнести к разряду жульничества.

Опыты, проводимые членами Общества духовных исследований с участием медиумов, часто вызывали у тех, кто в них участвовал, сильное потрясение. Медиумы —люди, обладающие особо чувствительной психикой, входя в транс, как правило, становятся каналом передачи информации либо от одного из участников сеанса, либо от недавно умершего близкого ему человека. Например, однажды медиум, войдя в состояние транса, обратился к одному из пришедших на сеанс исследователей и стал рассказывать подробности очень личного характера, касавшиеся умерших членов семьи этого человека, — данные сведения были до этого времени известны только исследователю и его покойным родственникам. Исследователей всегда очень волновал вопрос о том, не могли ли медиумы получать эту информацию, к своему великому удивлению, телепатическим способом от кого-либо из живых людей, даже в том случае, если никто из присутствующих такой информацией не располагал.

Не так давно один из исследователей паранормальных явлений, Скотт Рого, рассказал о случае, который прочел в дневнике Майерса и который обсуждался в 1927 году на рлушаниях дела об Обществе духовных исследований. Этот случай касался того, что все располагавшие какой-либо информацией люди давно умерли, тем не менее, от них в мир живых людей поступали некие сведения через воздействие на психику. В своей книге *«Парапсихология: столетие исследований»* Рого описывает случай, связанный со смертью человека по имени Чеффин; он был фермером из Северной Каролины и умер в 1921 году. В 1901 году Чеффин написал завещание, по которому оставлял все деньги и собственность Маршаллу, своему третьему сыну, лишив двух других сыновей И свою жену каких-либо прав на наследство. Через четыре года после смерти Чеффина-отца один из этих не получивших наследства сыновей, Джеймс, однажды бессонной ночью вдруг увидел яркий образ отца. Призрак раз за разом повторял слова: «Ты найдешь подлинное завещание в кармане моего пальто».

Джеймс стал искать пальто отца и оказалось, что оно находится у другого брата. Молодые люди нащупали бумагу, зашитую под подкладку одежды. Вспоров подкладку, они обнаружили клочок бумаги, на котором было написано: «Читай в двадцать седьмой главе книги "Бытие" в старой Библии моего отца». Когда они открыли Библию, сохранившуюся у их матери, она внезапно развалилась на три части и внутри оказалось завещание, датированное 1919 годом, по которому собственность отца была разделена поровну между всеми наследниками. Было подтверждено, что подпись и почерк принадлежали Чеффину-старшему, и завещание было признано подлинным.

Этот случай нельзя объяснить телепатией или мошенничеством, потому что никто из

живущих не знал о местонахождении завещания. В тот день на заседании Общества духовных исследований обсуждали вопрос о том, не обладал ли Джеймс способностью ясновидения, что помогло ему найти завещание, даже если он никогда ничего о нем не слышал. Эта гипотеза о наличии необычайных способностей проецирования сенсорных образов была одной из наиболее спорных тем в исследовании паранормальных явлений в течение последнего столетия. Другой, более близкий к нашему времени случай, демонстрирующий возможность сверхвосприятия сенсорных образов, произошел с последней в истории женщиной, которую посадили в тюрьму за колдовство. Это случилось в Великобритании в 1944 году. Недавно вышедший отчет агентства новостей «Рейтер» представляет на наше обсуждение этот случай, в котором все располагавшие информацией люди давно умерли, но, тем не менее, сама информация вновь просочилась в мир живых.

Последняя английская ведьма

В Англии во время Второй мировой войны одна женщина-медиум была заключена в тюрьму за колдовство, после того как с помощью парапси-хологической связи она вступила в беседу с одним утонувшим моряком. Эта правдивая история очень важна, потому что показывает, как очень сильная потребность уже не существующей личности передать какую-то информацию может спонтанно пробуждать энергию, проявляющуюся в форме необычных психических явлений.

Женщина-медиум, о которой мы ведем речь, Элен Дункан, проводила сеанс для нескольких английских женщин в городе Бирмингеме и внезапно вошла в контакт с духом недавно погибшего человека, который сказал, что служил моряком на корабле королевского флота «Бархэм», недавно потопленном немцами. Он хотел поговорить со своей матерью, которая находилась здесь же, в комнате, и посредством медиума сообщить ей, что все на корабле утонули, включая и его.

История со спиритическим сеансом, на котором было получено известие о гибели корабля «Бархэм», быстро дошла до сведения Британской военно-морской разведки и женщину немедленно арестовали. Хотя то, что она сказала, и было правдой, власти не могли придумать какого-либо предлога для ее ареста. В то время руководство страны старалось скрывать от широкой публики факты потопления боевых кораблей, чтобы в тяжелое военное время это не подрывало морального духа людей. В конце концов миссис Дункан посадили в страшную тюрьму Олд Бейли около Лондонского моста, где она предстала перед судом и была осуждена по средневековой статье за колдовство. Премьер-министр Уинстон Черчилль, с большим интересом относившийся к изучению необычных физических феноменов и к людям, которые этим занимались, ходатайствовал за нее, но безуспешно. Правительственные инстанции заявляли, что эта женщина - ведьма; она несет угрозу национальной безопасности и нарушает принятые правительством постановления.

Мисс Дункан оставалась в тюрьме до конца войны, а Черчилль был так возмущен этой несправедливостью, что лично приложил руку к отмене Закона о колдовстве от 1735 года, который действовал в Англии до того момента.

Благодаря усилиям Черчилля было, наконец, признано, что колдовство не противоречит закону религиозных верований, и теперь ведьмы могут пользоваться теми же правами и привилегиями, что и англиканские или католические священники. Согласно данным агентства «Рейтер» от января 1998 года, миссис Дункан посмертно реабилитирована — через сорок лет после смерти-

Этот случай показывает, что для того, чтобы найти настоящих медиумов, нет необходимости возвращаться в XIX столетие. Гипотеза о существовании у некоторых

людей способностей к проецированию сенсорных образов подтверждает, что миссис Дункан обладала даром ясновидения, чтобы получить секретную информацию и без помощи какого-либо бесплотного духа. Однако данное объяснение не принимает во внимание источник этого важного сообщения. Связь, основанная на любви между умершим сыном и его матерью, вызвала у него потребность связаться с миром живых. Она является важнейшим элементом в данном и других подобных случаях. Этот подтвержденный документально инцидент доказывает способность нашего разума действовать в сфере нелокальности, обеспечивая доступ к информации, недоступной нам любым другим обычным путем.

Поскольку мы узнали изданных, приведенных в предыдущей главе, что люди могут обладать восприятием, граничащим с вездесущностью, то как мы можем определить, исходит ли то или иное сообщение от мертвеца иди просто от нелокального сознания самого медиума? Одним из способов прояснить этот сложный вопрос является использование «подставных лиц», которые присутствуют на сеансах с медиумом. Так, если я в научных целях хочу получить информацию о моей умершей бабушке Эстер, мне следует послать на спиритический сеанс друга, который ничего не знает о моей бабушке. Мой друг должен прийти анонимно и попросить сообщить ему какую-нибудь информацию о моей покойной бабушке Эстер. В этом варианте эксперимента человек, работающий с медиумом, в любом случае не смог бы предоставить ему никаких сведений посредством телепатии. Удивительно, но такие сеансы с «подставными лицами» всегда оказываются не менее удачными, чем обычные сеансы. В обоих случаях ясновидение данного медиума ло-прежнему являлось надежным каналом для получения информации.

Один известный спиритический сеанс «по доверенности» был проведен в Бостоне медиумом, миссис Леонорой Пайпер. Исследователи, включая великого американского философа и физиолога Уильяма Джеймса, в то время работавшего в Гарвардском университете, изучали феномен госпожи Пайпер в течение более чем двадцати пяти лет. Джеймс послал 25 своих друзей на сеансы к миссис Пайпер под чужими именами, попросив их пересылать ему имена и прочие факты, которые она им сообщит.

В своей книге Фредерик Майерс приводит следующий рассказанный Уильямом Джеймсом случай с миссис Пайпер. Это было похоже на обычный междугородный разговор по телефону, если не считать того, что собеседником был покойник. Женщина, С которой работала медиум, разговаривает с мертвым другом своего брата, вспоминая о приключениях, которые происходили с ее братом и этим человеком много лет назад. Ее брат был жив, но не присутствовал на сеансе, и эти подробности не были известны ни сестре, ни кому-либо другому в комнате. Вот что пишет Майерс (В скобках Приведены слова мисс Уорнер):

> «...Мисс Уорнер присутствовала еще на двух сеансах, 6 и 7 января 1897 года. Она сделала для меня отметки, что Харт (дух. с которым она общалась) знал одного из ее братьев, Чарли, и что они вместе ездили на Азорские острова. Она сама ничего не знала об этой поездке, кроме того, что они видели, как судно, на котором они плыли, разбилось о скалы.
>
> (Харт): "Я здесь. Скажите ей, что я ее вижу и очень хочу спросить ее брата, что он помнит о том шторме, в который мы попали".
>
> (Брат помнит, я слышала, как он говорил об этом.)
>
> "Хорошо, еше спроси его, приобрел ли он такую же трость, какая была у меня... Бери трубку, старина, мне это уже надоело". [Некоторое замешательство в связи с тем, что непонятно, к кому из присутствующих он обращается.J
>
> Харт продолжает: "Мы направились в маленький отель сомнительного характера... в какой-то маленький отель, вместе. У Чарли от голода разболелась голова. Мы почти умирали от голода, когда добрались туда. Пища была плохой...

Пиша была плохой... Бедняга... Здесь я всем доволен. Ты когда-нибудь видишь меня, когда я являюсь?"

(Нет. Я тебя не вижу... Расскажи что-нибудь еще.)

"Мы вошли в отель и мне хотелось бы спросить его, помнит ли он, как мы смеялись, после того как пришли в отведенную нам комнату. Передайте ему, что я его люблю".

(Над чем вы смеялись?)

"Это все из-за грязи и тому подобного... Очень забавно... Передай Чарли мой привет и не забудь о трости"».

Майерс продолжает:

«Чарли Уорнер (ее брат) давноуехал житьв Калифорнию, и в ответ на ее запрос от 2 февраля 1897 года написал следующее: "Нас с Дж. X. однажды здорово швыряло по Северной Атлантике во время продолжавшегося приблизительно в течение трех дней сильного шторма. Потом мы высадились в Орте, на Королевском острове*, и видели, как наше судно выбросило на берег и оно разбилось о скалы. У Дж. X. была очень удобная трость. Насколько я помню, с крепким маленьким наконечником, обитым металлом. У меня никогда ничего подобного не было. Он очень гордился этой тростью и советовал мне завести такую же. То, что он говорит о сомнительном отеле, все правда. Я не помню, болела ли тогда у меня голова, но мы оба действительно были голодны. Дж. X. кое-что удивило в этом отеле и мы тогда от души посмеялись. Это действительно было связано с грязью"».

* Остров Файял - *Прим. перев.*

Используя результаты этого и других исследований Спиритических способностей миссис Пай-пер, философ Уильям Джеймс написал в своей работе о медиумах, изданной в 1886 году, следующее:

«Я сам не убежден в очевидности всего этого, но, кажется, это стоит записать. Я уверен в честности медиума (миссис Пайпер) и подлинности ее состояния транса. И хотя первое мое побуждение было — предположить, что "попадания", которых она добилась, являются или удачными совпадениями, или результатом того, что она знала, с кем работает во время сеансов и каковы семейные обстоятельства этого человека, - теперь я верю, что она обладает какой-то сверхъестественной силой, которую еще предстоит исследовать».

Хотя описанные здесь случаи не кажутся чем-то потрясающим, они могут служить хорошим примером демонстраций спиритических способностей, потому что никто из людей, находившихся в комнате, где проводился спиритический сеанс, ничего не знал о тех событиях, которые с таким чувством описала медиум, миссис Пайпер. Это похоже на телефонный разговор с мертвецом. Но, с другой стороны, члены Общества духовных исследований не исключали, что источником этой информации мог оказаться какой-то живой человек, от которого медиум получала ее с помощью телепатии.

Один из самых замечательных случаев с миссис Пайпер произошел на сеансе с участием молодого философа Джорджа Пелью, который умер вскоре после единственного анонимного посещения этого медиума. Хотя миссис Пайпер ничего не знала об этом человеке — даже о том, жив он или нет, — его дух вновь появился через пять лет после его смерти в Нью-Йорке, как «контроль» — явно независимое физическое лицо или дух, управляемый тем, кто говорит через находящегося в состоянии транса медиума.

Некоторые исследователи полагают, что «контроль» не является реально существующим духом умершего, а всего лишь аспектом личности самого медиума.

В изданной в 1983 году книге Алана Гульда *«Деятельность медиумов и жизнь после смерти»* говорится, что Пелью, который общался с миром живых через миссис Пайпер, в течение нескольких недель познакомили со 150 анонимными участниками спиритических сеансов, и он успешно идентифицировал 29 из 30 человек, с которыми этот человек был знаком при жизни. Пелью неверно назвал тридцатого участника эксперимента, который был его другом детства, но сильно изменился с того времени, когда Пелью видел его в последний раз. С каждым из этих людей Пелью беседовал, затрагивая очень личные, не известные другим, подробности их жизни и прошлых взаимоотношений.

Но что важнее всего, миссис Пайпер ничего не знала об обстоятельствах жизни Джорджа Пелью и поэтому не имела никакой возможности — с помощью особых психических способностей или как-нибудь иначе — идентифицировать его друзей и подробности их взаимоотношений с Пелыо. Поистине драматическое представление миссис Пайпер особенностей характера Пелыо и свойственной ему манеры изъясняться имело настолько подлинный характер, что все тридцать бывших друзей этого человека были убеждены в том, что говорили именно с ним. Каждый был готов подтвердить под присягой, что он действительно вступал в связь с освободившимся от телесной оболочки, но по-прежнему существующим разумом, который, по-видимому, когда-то был Джорджем Пелыо. Что еще мог бы сделать бедняга Майерс, чтобы доказать, что человеческий дух продолжает жить и после смерти телесной оболочки?

Однако оказалось, что это возможно, ибо Майерс смог в одиночку организовать и провести полноценный двойной «слепой» эксперимент — после собственной смерти! Эти известные эксперименты с «перекрестной корреспонденцией» производились в начале 1900-х годов одновременно в Англии, Индии и Соединенных Штатах. «Перекрестной корреспонденцией» называется такой вариант, когда сказанное или написанное одним из медиумов или тем, с кем медиум находится в связи, в основном соответствует записанному другим медиумом, не связанным с первым и находящимся от него на большом расстоянии.

Сложный эксперимент с «перекрестной корреспонденцией» продолжался более тридцати лет и в нем участвовали пять медиумов на трех континентах. Этой захватывающей авантюре было посвящено более 50 академических статей; много документов, занявших целые тома, до сих пор хранятся в архиве Общества духовных исследований. Однако существуют серьезные сомнения, что Майерс действительно продолжал производить свои опыты после смерти, что его личность подавала вести с того света, что все это не было лишь формой экстрасенсорного восприятия медиумов.

Упрощенная версия всего произошедшего, которую мы здесь представляем, прежде всего касалась трех лиц — трех очень уважаемых медиумов того времени: миссис М. де Г. Веролл, преподавателя древней истории в Кембридже, которая была женой А. В. Веролла, известнейшего ученого-классициста; миерис Флеминг, сестры писателя Редьярда Киплинга, которая проживала в Индии, и миссис Пайпер - в Соединенных Штатах. Итак, через Двадцать лет после смерти Майерса, последовавшей в 1901 году, сообщения от него появились в записях, которые делали, пребывая в трансе во время сеансов, эти три женщины, проживавшие в отдаленных друг от друга частях света, а также и некоторые другие медиумы. Эти сообщения были фрагментарны и полны случайных ссылок на произведения самых загадочных древнегреческих и древнеримских поэтов. Эта поэзия была известна Майерсу, но неизвестна двум из трех медиумов (миссис Веролл была немного знакома с поэзией Древней Греции и Древнего Рима).

Информация об эксперименте дошла до Общества духовных исследований в Лондоне, где за ее изучение взялись пять неутомимых энтузиастов, в их числе известный физик, сэр

Оливер Лодж. Брайан Инглис описывает «сложнейший код, предназначенный для того, чтобы доказать реальность общения с духами», в своей книге *«Естественное и сверхъестественное»:* «К каждому из медиумов, который не находился в какой-либо связи с другими, информация поступала в столь фрагментарном и странном виде, что казалась полной бессмыслицей, но когда эти части сложили вместе, стало ясно, что, судя по всему, эта информация могла прийти только от Майерса».

Нога Рунки

Следующий случай, который произошел в 1930-е годы, примечателен тем, что показывает, как страстно умерший человек может желать, чтобы его информация дошла до живых. В этом сложном случае участвовал загробный дух, который через медиума одного из спиритических сеансов, состоявшегося в Исландии, попросил помочь ему найти утраченную ногу! Данный кружок спиритов собирался время от времени в 1937 и 1938 годах, когда вдруг с ними вступил в контакт дух какого-то неотесанного мужлана, назвавший себя Рунольфуром Рунольфссоном, или Рунки. До этого никто из членов спиритического кружка не знал никакого Рунки.

Этот случай, получивший известность как «Нога Рунки», знаменателен по нескольким причинам: информация, которую получили спири-тисты, не могла быть получена ими вследствие ясновидения из какого-нибудь существующего документа, например некролога, или телепатическим способом от какого-нибудь из живых людей. Хотя этот случай и произошел в 1930-х годах в Рейкявике, он был всесторонне исследован двумя самыми опытными и обладавшими обширными знаниями исследователями психических явлений мирового уровня. Ими были американец доктор Ян Стивенсон и доктор Эриандер Харальдссон из Исландии. В книге «Деятельность медиумов и жизнь после смерти» Алан Гульд пишет, что Рунки «сказал, что тоскует по нюхательному табаку, кофе и выпивке, отказался назвать свое имя и постоянно повторял, что ищет свою ногу. Когда его спросили, где находится его нога, он ответил, что она в море».

В 1939 году к спиритическому собранию присоединился новый медиум по имени Людвиг, и все общение с Рунки стало идти через него. Рунки рассказал, что в октябре 1887 года (т. е. за целых 50 лет до того) он пьянствовал с приятелями, а потом, ночью, на пути домой свалился и заснул на побережье среди скал, был подхвачен волной и утонул. «Меня снова выбросило на берег при отливе, но собаки и вороны разорвали мое тело на части». Он сообщил участникам спиритического сеанса, что останки его тела были захоронены на близлежащем кладбище, но среди них недоставало кости бедра. Эту кость «волны унесли обратно в море, но позже выбросили на берег в Сангерти. Там она пошла по рукам и теперь находится в доме Людвига».

Людвиг ничего не знал об этой кости. Но когда расспросили самых старых членов этой общины, они припомнили, что когда-то на пляже была найдена очень большая кость ноги человека. Никто не смог вспомнить, по какой причине эта кость была вставлена во внутреннюю часть стены дома, в котором теперь живет Людвиг. Кость вынули из стены и удостоверились, что Рунки действительно был необыкновенно высокого роста.

Что больше всего удивляет в этой истории, так это страстное стремление пришельца с того света достичь своей цели. Это был не просто призрак, появляющийся в ногах вашей кровати, — он пришел к определенному человеку - члену спиритического общества — с вполне определенной целью. Среди многих интересных вопросов, которые по этому поводу возникают, один все же остается без ответа: почему дух Рунки через 50 лет после смерти все еще продолжал искать свою ногу? Мы могли бы высказать предположение, что он не смог совершить какого-то перехода в загробном мире, поскольку слишком интересовался своим физическим телом.

В ходе следующего обсуждения мы поговорим о том, что крупнейшие религии мира допускают, что духи могут находить себе новую телесную оболочку в реальном мире.

Вечная философия и идея перевоплощения

Фредерик Майерс посвятил много лет своей жизни, а возможно, и после нее, вопросу о том, может ли какая-то часть человека снова вернуться к жизни после кончины. Данные, собранные в результате исследований, проведенных Обществом духовных исследований, свидетельствуют о том, что воспоминания о предыдущей жизни переживают смерть нашего тела. Пока мы живем, мы можем, достигая умиротворенности разума, иметь прямой опыт, который так сильно повлиял на Льва Толстого, — чувство единства с бесконечным. Но это, естественно, не может служить доказательством того, что мы будем жить еще раз. И хотя существуют надежные свидетельства того, что какая-то часть нашей сущности не умирает вместе со смертью материальной оболочки, мы не рекомендуем вам откладывать свои дела «до следующей жизни».

Вопрос о сознании, переживающем телесную смерть, имеет отношение непосредственно к проблеме нелокальной связи между нами и бесконечным и концепции трансцендентности времени. Благодаря тому, что индийские и буддистские мистики с такой точностью описали нелокальное сознание, мы можем почерпнуть утешение в этих учениях, говорящих о сознании, переживающем физическую смерть. Бхагават Гита, известная с I или II века н. э., обращается непосредственно к этому источнику: «Так же как за время своей жизни мы переживаем смерть нашего младенческого тела, юного тела и зрелого тела, сохраняя нашу индивидуальность, так же и после смерти старого тела мы будем жить, сохранять свою индивидуальность и продолжать свое существование вечно».

Учение индуистов согласуется с учением буддистов. Хотя, как считают, Будда жил приблизительно на 500 лет раньше Христа, т. е., по крайней мере, за несколько столетий до того, как была создана Бхагават Гита, идеи обоих учений настолько похожи, что кажется — Будда читал контрольный экземпляр Бхагават Гиты., до того как она была издана. И, действительно, все эти идеи пришли из древних индийских учений, известных как Веды, создание которых по времени на сотни лет предшествовало как Будде, так и Бхагават Гите.

Следующие стихи взяты из длинной и прекрасной поэмы, которую, по преданию, Будда сочинил для своих близких друзей. В них суммированы многие из существенных сторон его учения о перевоплощении и страдании.

> Я — Будда, кто плакал за всех нерадивых,
> Чье Сердце раздавлено горем народов.
> Смеюсь я и счастлив — обрел я свободу.
> Так знайте и вы, кто страдает и судит.
> Причина всех бед в вас самих же и будет.
> А книги толкуют, что жизнь наша в мире
> Есть лишь результат наших прежних деяний.
> Печаль и страданье - за то, что грешили,
> А счастье — за праведность нам воздаянье.
> Кто принял покорно, как раб, все напасти,
> Получит сполна все и будет у власти,
> А кто был царем — тот получит скитанья,
> И будет платить за земные деянья.

Загробная жизнь согласно христианскому вероучению

Как мы уже писали ранее, многое из трансцендентного в учении Иисуса согласуется с тем, во что верили в ту же эпоху индуисты и буддисты. Теперь, из добытых при раскопках (в конце 1800-х годов) документов хвостиков мы знаем, что на протяжении нескольких первых веков нашей эры этих идей продолжали придерживаться гностические христиане. Например. Иисус, беседуя со своими учениками, как сказано в «Евангелии от Иоанна» (10:15—18), говорит: «...жизнь Мою полагаю за овец. Есть у меня и другие овцы, которые не сего двора, и тех надлежит Мне привесть: и они услышат голос Мой... Потому любит Меня Отец, что Я отдаю жизнь Мою, чтобы опять принять ее; Никто не отнимает ее у Меня, но Я Сам отдаю ее: имею власть отдать ее и власть имею опять принять ее».

Гностические христиане верили в перевоплощение; это была часть более обшей веры, которая подчеркивала, что индивидуум может и должен пребывать в личном контакте с Богом. Неудивительно, что Римская церковь выступила против этой формы духовности, которая не признавала над собой никакого авторитета. В «Пистис София» - собрании гностических евангелий, обнаруженном в XIX веке, - Иисус и Иоанн в своей беседе подробно затрагивают идею нового рождения после смерти.

> Иоанн упорно обращается с одним и тем же вопросом: «Что случится с человеком, который не совершил никакого греха, но все же не открыл для себя таинства?» «Такой человек. - отвечает Христос. -перед рождением не пьет воды забвения. Вместо этого он получает кубок, наполненный мыслями мудрости и трезвомыслия. Затем он повторно рождается в земном теле, и это бывает как пробуждение ото сна, ибо он ничего не забывает, так как получил кубок трезвомыслия. Этот кубок будет постоянно направлять его сердце к «опросам о таинствах Света, пока он их не найдет...».

Загробная жизнь в еврейской традиций

Как и во многих других случаях, евреи проявляют неопределенность в своих суждениях о загробной жизни. Мы знаем, что Ветхий Завет осуждает любую практику, которая считается наследием язычников, и поэтому бросает вызов монотеизму. Как пишет Симха Рафаэль в книге *«Представления евреев о загробной жизни»,* во «Второзаконии», в Ветхом Завете 18:10-11, содержится ясный запрет на общение с духами через медиумов (это указывает на то, что в те времена такая практика была известна и широко употреблялась): «Не должен находиться у тебя... обаятель, вызывающий духов, волшебник и вопрошающий мертвых».

В том случае, если вопрос о загробной жизни еще недостаточно ясен читателю и может быть неправильно истолкован, окончательность смерти четко определена в «Эклессиасте» (9:7—10): «Итак, иди, ешь с веселием хлеб твой, и пей в радости сердца вино твое... Все, что может рука твоя делать, по силам делай; потому что в могиле, куда ты пойдешь, нет ни работы, ни размышления, ни знания, ни мудрости».

Симха Рафаэль пишет, что если вы остановите на улице первого попавшегося еврея и спросите его: «Верят ли евреи в загробную жизнь?»; он ответит, что верят, но не сможет привести никаких доказательств этой веры. «Мы, конечно же, имеем душу», — может сказать еврей, но все остальное, кроме этого, покрыто тайной. Вообще говоря, иудаизм призывает радоваться и наслаждаться жизнью на земле, сосредоточиваться на красоте и великолепии жизни здесь, а не там, после ее завершения.

Однако, хотя это и дает реалистическое описание главного направления в иудаизме, в последние годы все большую значение приобретают течения, до того мало кому известные. Все большее число евреев обращается к мистическому течению в иудаизме, отраженному в учении Баал Шем Това, Кхасидизму и Каббале. Рафаэль говорит, что

почти весь этот всплеск всемирного интереса современных евреев к возрождению древних учений и постоянно звучащий вопрос: «Как же обстояли дела с духовностью у евреев в прошлом?», связан с определенным личным опытом страха Божьего — не столько страха смерти, сколько страха перед судом и воздаянием по ту сторону черты, разделяющей жизнь и смерть.

Немалую смуту в этот вопрос внес рабби Моисей Маймонид, мудрец XII века, которого многие еврейские историки считают «мудрецом из мудрецов», В своих книгах он приводил доводы относительно бессмертия души. Вот что пишут об этом его последователи:

> «Воскрешение мертвых — один из основных принципов, установленных Моисеем, нашим учителем... Человек, который не верит в этот принцип, не имеет и настоящей религиозной веры. И, конечно же, нельзя считать, что он верен принципам иудаизма.
>
> Каждый человек., когда достигает полного расцвета своих возможностей, приобретает нечто от свойств совершенного человека, а именно — осознает, что нет такой внешней силы, которая могла бы лишить вечной жизни его душу».

Симха Рафаэль рассказывает нам историю раввина Элимелеха из Лычанска, который в час смерти пришел в состояние необыкновенного веселья. Когда же ученик попросил объяснить, чему он так радуется, рабби ответил: «Почему же мне не возрадоваться, когда я вижу, что собираюсь оставить мир нижний и вступить в более высокие миры вечности. Разве ты не помнишь слов псалмопевца: "Если я пойду и долиною смертной тени, не убоюсь зла, потому что Ты со мной"? Благодаря этому я смогу увидеться с Господом лицом к лицу».

Мы говорим сейчас не о Боге, каким представляли его себе в детстве, - седобородый старец сидит на облаке и любит нас, если мы хорошо себя ведем, а если мы ведем себя плохо — то наказывает. Мы вполне согласны с современными атеистами, которые утверждают, что не могут верить в такого Бога. Бог, о котором говорил умирающий раввин, - это Бог безграничной любви, доступный любому, кто пожелает открыть свое сердце перед этой счастливой возможностью, первоначально вызывающей ужас.

Старая душа в новом теле

Есть ли какие-либо свидетельства, которые могли бы заставить нас поверить, что умирая, мы лишь *«положим это, чтобы потом взять опять»?* Ответ «да» дают нам монументальные труды психиатра Яна Стивенсона из Медицинской школы при Виргинском университете. Начиная с 1960 года Стивенсон изучал случаи, когда дети (обычно в возрасте от трех до пяти лет) вдруг начинают делиться с родителями воспоминаниями о своей предшествующей жизни. В своей первой книге *«Двадцать случаев предполагаемого перевоплощения душ»* Стивенсон приводит подробные воспоминания детей об их женах, мужьях, детях и домах, где они жили в прошлой жизни. Часто они даже описывали то, как умерли, а иногда говорили о том, кто их убил.

Самые ценные из приведенных Стивенсоном сообщения — это те, в которых дети жили в предыдущей жизни в отдаленных городах или селениях, о которых родители этих детей ничего не знали. Но интереснее всего то, что дети демонстрировали удивительные знания и навыки, например, вспоминая свое «прошлое», они начинали говорить на иностранном языке, которым не владели их родители. В одном случае малыш из семьи, где говорил и на тамили, заговорил на языке бенгали*. В другом — ребенок стал вдруг играть на музыкальном инструменте, которого прежде никогда не видел.

*Тамили и бенгали - языки различных народов Индии. На тамили говорят на юге Индии, на бенгали - на северо-востоке. Эти языки относятся к различным языковым семьям: тамили - к дравидийской, бенгали - к индоевропейской. — *Прим. перев.*

Хотя большинство детей, способных вспомнить свою предшествующую жизнь, Живут в азиатских странах, где все верят в перевоплощение душ, Стивенсон за последние годы опубликовал свыше восьмидесяти статей с сообщениями о подобных случаях в европейских и североамериканских семьях.

Проверка этих удивительных сообщений, когда проводятся беседы и с членами той семьи, в которой родился ребенок, и той, к которой, как предполагается, он принадлежал в прошлой жизни, в идеале должна состояться до того, как эти семьи встретятся. Когда же такая встреча происходит, это часто вызывает очень сильные эмоции. Один пятилетний мальчик приветствовал свою мнимую бывшую жену и своих детей, проявляя эмоции, которые свойственны только взрослому человеку, а не маленькому ребенку. Часто ребенок способен назвать многих прежних членов семейства и друзей. Часто он может сказать, где находятся спрятанные в доме деньги, приводя этим в замешательство ныне живущих членов своей семьи.

Такие воспоминания о предшествующей жизни не обязательно должны рассматриваться как свидетельства перевоплощения душ. Но они, несомненно, дают нам дополнительные данные, подтверждающие предположение, что какая-то часть нашей личности переживает смерть физического тела, например, наши мысли, воспоминания, намерения или наполненные эмоциями связи с другими людьми. Данные аспекты нашего нелокального сознания могут существовать в нашем мире пространства и времени довольно долго и после того, как тело человека возвращается в землю. Что мы оставляем позади, кроме всякого хлама? Можем ли мы осознанно изменять те формы нашего разума, которые могут нас пережить, — наши желания, мысли, воспоминания и эмоции?

Самые последние исследования доктора Стивенсона привели к еще более странным результатам, чем воспоминания, о которых речь шла выше, В этих случаях дети, сохранившие воспоминания о предшествующей жизни, имели родимые пятна либо какие-то приметы или физические дефекты, соответствующие тем приметам и дефектам, которые, как они помнили, они получили в предшествующей жизни. В своей книге *«Там, где пересекаются биология и перевоплощение»* Стивенсон приводит фотографии детей и взрослых, имеющих физические нарушения в организме, вместе с соответствующими медицинскими отчетами и рентгеновскими снимками лиц, которых данный ребенок считает своим предшествующим воплощением. Однако необходимо заметить, что Стивенсон пришел к выводу: достигая возраста восьми или десяти лет, все эти дети в конце концов забывают о своей предыдущей жизни.

Что такое перевоплощение?

После всего, что было сказано, неизбежно возникает логичный вопрос: *что такое* перевоплощение? В одном случае ребенок говорит: «На самом деле я богатый брахман* и мой дом в Бомбее», в то время как очевидно, что он сын приказчика из Калькутты.

* Брахман - представитель высшей касты в Индии. - *Прим. перев.*

У ребенка есть некие воспоминания о его предыдущей жизни, поддающиеся проверке, потому что то, о чем он рассказывает, реально происходило с кем-то другим, но не с ним. Такой ребенок знает, что он ребенок, но на уровне чувств ему хочется пить коньяк со своей супругой, как он это делал в прошлой жизни.

Но прежде чем удивляться и спешить признать идею существования души до

рождения, следует постараться, с учетом всего, что нам довелось наблюдать, дать определение перевоплощению, выделив его из различных религиозных систем, которые признают эту идею. Философ Роберт Олмедер сформулировал такое простейшее определение перевоплощения в своем эссе, напечатанном в журнале *«Journal of Scientific Exploration»* за 1997 год:

> «Есть нечто важное в человеческой индивидуальности, что мы не можем относить к каким-либо состояниям мозга, как биологического явления, или к каким-либо биологическим проявлениям, источником которых является мозг... Кроме того, после биологической смерти организма этот не сводимый к биологии элемент иногда может сохраняться в течение некоторого времени каким-то образом и в каком-то месте независимо от мозга и тела человека, которому он прежде принадлежал. Кроме того, по истечении определенного периода времени некоторые из этих не сводимых к биологической основе черт, присущих индивидуальности данного человека, могут проявляться в других людях в течение их телесной жизни, - в период внутриутробного развития, при рождении или вскоре после рождения».

Случай с Бишен Чандом

Следующий пример, приведенный Стивенсоном, отвечает почти всем требованиям идеального случая, который наводит на мысль о перевоплощений души: вся информация о нем была собрана наблюдателем, который до того не был связан с этим вопросом; семьи не встречались до момента, наступившего намного позже, чем эта информация была зарегистрирована: почти все люди, о которых вспоминал ребенок, на то время были еще живы; маленький ребенок продемонстрировал навыки в музыке и иностранном языке, а также, благодаря воспоминаниям о предшествующей жизни, смог найти спрятанные веши. Роберт Олмедер описал этот случай в своей великолепной книге *«Смерть и неподвластные ей аспекты личности: свидетельства жизни после смерти»,* изданной в 1992 году.

Бишен Чанд Капур родился в 1921 году в городе Барилли в Индии. В возрасте приблизительно полутора лет он стал задавать родителям вопросы о небольшом городе Пилибхите, находящемся приблизительно в восьмидесяти километрах от его родного города. Но в семье мальчика никто не был знаком ни с одним из жителей Пилибхита. Когда Бишен Чаш достиг пятилетнего возраста, он уже очень ясно помнил свою предшествующую жизнь.

В той жизни его звали Лакшми Нарайян и он был сыном богатого землевладельца. Он утверждал, что помнит дядю по имени Нар Нарайян (который на самом деле был отцом того «я», которое всплывало в его воспоминаниях). Маленький Бишен Чанд описал дом Лакшми Нарайяна, а также : соседний дом с зелеными воротами и то, как он наслаждался пением и танцами девиц, развлекающих людей в барах. Он часто начинал говорить и даже читал написанное на урду - языке, в котором используются арабские буквы, несмотря на то что в его родном доме говорили только на хинди.

Местный поверенный, прослышав о необычайных воспоминаниях Вишен Чанда, пришел в их дом, чтобы записать слова мальчика и рассказы о нем членов семьи. Особое удивление вызвал подробный рассказ мальчика о том, как он в прошлой жизни убил поклонника своей возлюбленной, демонстрируя удивительное для пятилетнего ребенка понимание разницы между же- ной и любовницей. С момента смерти настоящего Лакшми Нарайяна в то время не прошло и восьми лет.

Когда поверенный вместе с маленьким Бишен Чандом и его отцом съездил в Пилибхит, там немедленно подтвердили, что действительно существовал человек по

имени Лакшми Нарайян, который застрелил поклонника одной местной проститутки, который перешел ему дорогу. Эта женщина и сейчас еще жила в городе. Будучи богатым человеком, Нарайян избежал судебного преследования, но через два года, в возрасте 32 лет, умер. Когда поверенный и мальчик пришли в школу, где когда-то учился Лакшми, мальчик сразу же побежал в классную комнату, описал учителя и по старой фотографии перечислил имена и фамилии одноклассников Лакшми, указав на каждого из них (один из бывших одноклассников Лакшми оказался в толпе, собравшейся, чтобы посмотреть на чудо-ребенка). Трогательной была встреча Чанда с матерью Лакшми, к которой он проявил больше любви, чем к своей собственной матери. Зеленые ворота соседнего дома полностью соответствовали описаниям, а когда Мальчику дали принадлежавшие когда-то Лакшми барабаны, он стал играть на них с большим мастерством. Перед тем как покинуть дом, малыш показал место, где он в предыдущей жизни спрятал клад из золотых монет, которые и были найдены на следующий день.

Данная история наводит на мысль, что какая-то часть нашей личности может пережить смерть. Никакой уровень экстрасенсорной восприимчивости пятилетнего ребенка не смог бы создать навыки и тот широкий диапазон вполне взрослых эмоций, которые он продемонстрировал. Кроме того, указание имен и фамилий неизвестных людей по фотографии намного превосходит все, что нам доводилось читать в летописях исследований экстрасенсорной восприимчивости. Для нас приведенные данные могут послужить убедительным свидетельством, что эти воспоминания действительно имели под собой реальную основу в прошлом.

Появление у детей воспоминаний, родимых пятен и врожденных уродств, связанных с какими-то случаями их предшествующей жизни, согласуется с распространенной на Востоке верой в закон кармы, т. е. причины и следствия или деяния и воздаяния. Духовные философии Востока учат также, что эти воспоминания о прошлых желаниях и привязанностях, называемых на языке санскрит *«санскара»,* дают нам наилучшую возможность в процессе нашего перехода от одной жизни к другой научиться состраданию и обрести мудрость. К примеру, если в прошлой жизни вы были задушены, то знать об этом лучше, чем по незнанию снова попасть в ту же ситуацию, а врожденное окостенение шеи поможет вам быть настороже.

До сих пор этот обзор свидетельств о том, что определенные аспекты нашей личности продолжают жить и после смерти тела, включал мудрые учения различных народов, воспоминания о предыдущей жизни и посмертную связь с душами через медиумов и через сны, а также факты непосредственного явления духов живым людям. Наше последнее свидетельство относится к недавнему времени и исходит от женщины, которой в 1988 году впервые в Новой Англии была сделана трансплантация сердца и. легкого. Ее рассказ кажется фантастическим. Он поднимает вопрос о том, не несут ли клетки тела и отдельных его органов воспоминания о существенных чертах той личности, которой они принадлежали, и могут ли такие воспоминания передаваться от одного тела другому.

Характер подростка и могила не удержит?

Преподаватель театрального мастерства из средней школы, Клер Сильвия, была матерью дочери-подростка и жила в пригороде Бостона. Она также была квалифицированным хореографом и сама танцевала, но внезапно проявившееся у нее хроническое заболевание легких отразилось на деятельности сердца, в результате чего у Клер возникли серьезные проблемы с сердечным ритмом и дыханием. В 1988 году ей сделали операцию по трансплантации сердца и легкого в госпитале Йейл-Нью Хэвэн. Операция прошла успешно, и Клер быстро встала на ноги, Это была первая операция

подобного рода в Новой Англии, сопровождавшаяся большой шумихой по телевидению и в газетах. Поэтому в течение всего пребывания Клер в больнице ее навещали различные репортеры и журналисты.

На третий день после операции один репортер спросил ее: «Теперь, после того чуда, которое с вами произошло, чего бы вам больше всего хотелось?»

Ко всеобщему удивлению женщина неожиданно воскликнула: «Пива!» В своей книге *«Замена сердца»* Клер описывает то замешательство, которое возникло после ее слов:

> «Мне сразу же стало стыдно, что на этот искренний, душевный вопрос я дала такой, легкомысленный ответ. Но еще большим удивлением это было для меня самой, так как я никогда прежде не любила пива. Я его никогда не пила. Но в тот момент я определенно представляла себе вкус пива, которого мне безумно хотелось. Почему-то я была совершенно уверена, что ничто другое в мире не сможет утолить моей жажды.
>
> Тем же вечером, после ухода журналистов, ко мне вдруг пришла странная догадка: может быть мой донор... был любителем пива. Но, — задавалась я вопросом, — возможно ли это, чтобы мое новое сердце передало мне свой собственный набор вкусов и пристрастий?»

При проведении подобных трансплантаций пациентов практически никогда не ставят в известность относительно того, кто был их донором, и поэтому попытки Клер получить подобную информацию были отклонены руководящими работниками госпиталя. По мере того как женщина поправлялась, она стала ощущать в себе какую-то новую энергию, доводившую ее порой до лихорадочного состояния. Она чувствовала самоуверенность и напористость, доходящую до агрессии, которой прежде у нее не было. Объем ее легких увеличился, физическая сила возросла, а половое влечение стало гораздо более сильным, чем когда-либо прежде, - все это в полной мере проявилось, после того как она полностью пришла в норму и опять занялась профессиональным танцем. Она начала интересоваться такими формами активного отдыха, которые требовали проявления физических сил, например езда на мотоцикле или длительные турпоходы по пересеченной местности. Друг Клер и ее дочь стали упрекать ее в том, что ее походка, прежде столь изящная, стала неуклюжей, «как у игрока в американский футбол». Никогда прежде не страдавшая отклонениями в суксуальном плане, Клер стала замечать, что засматривается на женщин, которые раньше ей «как женщине были абсолютно не интересны», например, невысоких блондинок, и что она часто мечтает вступить в брак с женщиной.

Короче говоря, Клер Сильвия почувствовала, что в нее вместе с новым сердцем и легким вселилась новая личность — личность энергичного мальчика-подростка. Она решила, что унаследовала эти черты от молодого человека по имени Тим, который, как она считала, стал ее донором и все чаще являлся ей в снах. Ее догадка становилась навязчивой идеей, когда она страстно желала зеленых перцев и всего того, что могло бы понравиться подростку и что прежде вызывало у нее резкое неприятие.

Одному ее духовному другу приснился сон, в котором он находит сообщение о смерти Донора Клер на развороте газеты из штата Мэн. Благодаря этому интуитивному откровению они действительно нашли уведомление о смерти подростка из штата Мэн, случившейся в тот самый день, когда Сильвии была произведена операция по пересадке органов. За этим открытием последовала встреча с семьей донора. В этой семье подтвердили, что сердце и легкие Сильвии принадлежали прежде энергичному, неугомонному молодому человеку, который разбился на мотоцикле. Он любил зеленые перцы и пиво, дружил с белокурой девушкой невысокого роста и обладал многими из тех характерных особенностей, которые Клер воспринимала теперь как свои собственные.

Прошло некоторое время. Родители и братья погибшего юноши подружились с Клер Сильвией и стали принимать ее в своей семье как родственницу.

Опыт, который пережила Сильвия, навел ее на мысль организовать группу поддержки для тех людей, которым сделали пересадку органов, - и при этом она сделала открытие, что многие из них также испытывали ощущения наследования характерных черт и желаний своих доноров вместе с пересаженными от них органами. Один мужчина, утративший после операции прежде присущие ему чувство ритма и способность танцевать и играть в спортивные игры, считал, что получил сердце от человека, который вел сидячий образ жизни, а застенчивый, необщительный и склонный к расизму человек европейского происхождения, соответственно, стал общительным, разговорчивым и очень заинтересовался борьбой за равноправие чернокожего населения.

Клер — как только ей представлялась возможность - задавала вопросы о новых ощущениях каждому пациенту с пересаженными органами. И хотя эти люди часто отказывались сообщать о своих ощущениях. Клер сделала вывод, что у них после получения новых органов происходили разнообразные и удивительные изменения в характере, а также в словарном запасе и форме выражения мыслей, в появлении склонности к публичному богохульству у людей, выросших в благочестивых христианских семьях, и боязни воды у тех, кто раньше любил плавать и кататься на лодке. Еще один человек обнаружил, что его стало тянуть сесть на конкретную скамейку в определенной церкви, где он прежде не бывал, и слушать священника, который казался ему знакомым. Все эти люди рассказывали о различных происходивших с ними переменах: от превращения чистюли в неряху до установления зрительного и слухового контакта с духом донора.

Наиболее частыми изменениями были пристрастия в еде, особенно у людей с пересаженной почкой. Например, один большой поклонник бифштексов стал вегетарианцем, а другой, никогда не употреблявший кофе, вдруг стал его горячим поклонником, получив почку от свой сестры, которая очень любила этот напиток.

В некоторых случаях люди с пересаженными органами чувствовали, что их новая индивидуальность вселяется в них постепенно, как бы отводя определенное время на адаптацию. У других переход к новому «я» происходил значительно быстрее. Но, так или иначе, большинство из переживших трансплантацию органов чувствовали, что в них вселилась какая-то часть духа, их доноров или что им вместе с органами передана некоторая часть чужих воспоминаний.

Необычные истории, рассказанные в книге *«Замена сердца»,* так же как и те, о которых вы прочли в этой главе, могут вызвать различные вопросы. Какой аспект нашего «я» сохраняется после смерти тела? Имеем ли мы духовное начало, которое даже спустя некоторое время после надшей смерти может поддерживать связь с миром живых людей или воздействовать на них? Может ли быть такое, что когда люди умирают внезапно, как это бывает при убийствах и несчастных случаях, их дух как бы попадает в ловушку между двумя измерениями — этого мира и того, — и может вселяться в других людей, включая медиумов, передавая им свои воспоминания и желания?

Физиолог Карл Юнг считал, что духи умерших создаются теми, кто умирает, но сохраняют психологическую привязанность к кому-то среди живых. Согласно утверждениям Юнга, такого духа побуждают являться живым людям интенсивные эмоции или нерешенные проблемы, по-видимому, как со стороны того, кто умер, так и того, кто остался жив, или же и с той, и с другой стороны, что сохраняет эмоциональную связь между ними.

Другие исследователи выдвигают гипотезу, что наши воспоминания и эмоции могут сохраняться в наших клетках или органах и что эта информация может быть доступна для

мозга человека, который получил данный орган в результате операции по его пересадке.

Мы же, со своей стороны, полагаем, что передача каких-либо воспоминаний вовсе не зависит от клеток или органов тела, потому что наш разум носит нелокальный характер, т. е. он не расположен внутри нашего мозга или тела. По мнению Руперта Шилдрека, «наш разум — это скорее телевизор, чем видеомагнитофон: он настраивается на определенные передачи, идущие извне, а не прокручивает то, что в нем хранится». Мы согласны с д-ром Ларри Досси, что какие-то аспекты сознания донора в существенной части соединяются с сознанием человека, получающего его органы, и что при пересадке сердца лишь интенсифицируется ранее существовавшая связь между разумом и того, и другого.

Основная нить, объединяющая все эти примеры, сводится к тому, что сознание сохраняется и после смерти и что сила нашего разума очень велика. Наши воспоминания и мысли сейчас могут затрагивать мысли и опыт как нас самих, так и других людей в будущем. Наши воспоминания, чувства и намерения создают информацию, к которой можно обращаться в особых состояниях сознания, таких как состояние транса, доступное медиумам, и состояние сна.

Мы можем влиять на окружающий мир, получая информацию от великого нелокального разума, обучающего наш разум с помощью метода, отличающегося от метода анализа и рациональной мысли. Так в нас проявляется способность, которую столь многие растрачивают по мелочам, страшась будущего, сожалея о прошлом, судя ближних и самих себя в настоящем и зацикливаясь на чувстве обиды и негодования. Нас часто одолевают депрессия, страх или беспокойство - все это просто возникает как реакция на наши беспорядочные мысли и прочий ментальный хлам. Все духовные философии мира учат нас проживать жизнь, котораянам дана, так, чтобы она приносила истинные вознаграждения. А это свидетельствует о том, что нужно учиться управлять нашим недисциплинированным разумом.

Из всех подходов к жизни после смерти, которые здесь обсуждались, вероятно, наилучшим" надо признать тот, который кратко выражен в словах мудрого Раманы Махарши:

> «Настоящее "я" непрерывно и неподвластно никаким воздействиям. То "я", которое находится в процессе постоянных перевоплощений, относится к более низкому уровню, а именно — куровню .мысли... Разум может действовать на любом уровне — он создает для себя соответствующее тело: в физическим мире — физическое тело, в мире мечты —тело мечты...
>
> Теперь должно быть ясно, что на самом деле нет ни смерти, ни рождения. Все это лишь проявления разума, который создает и поддерживает иллюзию реальности в процессе своей деятельности, пока не будет разрушен реализацией более высокого "я"».

Случаи, приведенные в этой главе, вместе с экспериментами, описанными в.предыдущей главе, дают весьма основательные свидетельства того, что мы находимся в центре обширной системы личных координат, в рамках которой мы можем видеть во всех направлениях и помнить как прошлое, так и будущее. И по мере того, как мы учимся участвовать в этом более обширном осознании места и времени, прошлого и будущего, мы создаем для себя все больше возможностей пережить трансцендентальный опыт, такой же, какой описан мистиками всего мира.

«Вечная философия» провозглашает, что расширенное осознание можно сознательно взращивать в своей личности. В тихом и безопасном месте мы можем обрести осознание нашей истинной, не знающей времени природы, являющейся вездесущей частью нашего «я», вплетенной в духовную ткань, которая связывает все сущее во Вселенной.

В предыдущей главе мы обсуждали современные свидетельства, подтверждающие

возможность связи между разумом людей и Вселенной. Мы также назвали немалое количество причин, почему тот или иной человек может использовать свой разум, чтобы осознать эти связи. В следующей главе мы исследуем возможности творить мир в своем собственном разуме, а также помогать другим обрести здоровье. Все мы можем проявлять огромную силу как сотворцы взаимосвязанной Вселенной и в любой момент позитивно воздействовать на этот мир, даже не вставая с кресла.

ГЛАВА 5
Используйте собственный разум, чтобы изменить свою жизнь

Целительное воздействие разума на нас самих и на других людей

Большинство людей живут — в физическом, интеллектуальном или моральном плане - в очень ограниченном круге своего потенциального бытия. Они используют лишь очень небольшую часть доступных им возможностей.

Уильям Джеймс

Обычно мы считаем, что каждый из нас обладает своим собственным, отдельным от других, разумом, заключенным в оболочку нашего мозга. Но многочисленные исследования подтверждают тот факт, что разум не ограничен мозгом, телом отдельных людей, временем или пространством. В предыдущей главе мы описывали опыты и эксперименты, подтверждающие нелокальную природу сознания. Мы приводили примеры, когда люди имели доступ к информации, идущей от воспоминаний, эмоций, желаний и намерений других людей, посредством измененных состояний сознания. В этой главе мы рассмотрим идею, что в каждого из нас вложено сознание, или дух, который оживляет и активизирует как наш разум, так и тело.

Наш индивидуальный разум находится внутри гораздо большего по размеру нелокального сознания, которое дает каждому из нас потенциальные возможности для действий в качестве созидателя мира - мы можем осознать, что каждый из нас -нечто большее, чем просто песчинка, бессильная перед совокупностью случайных причин и следствий; что каждый из нас обладает потенциалом, чтобы оказывать воздействие на ход собственной жизни и жизни других людей. Пора бы нам уже открыть свои потенциальные возможности и научиться использовать их на пользу себе и тем, кого мы любим.

Такие вопросы, как связь между психикой и иммунитетом и исцеляющее воздействие воображения, мыслительных установок, медитации, психотерапии и обратной биосвязи, достаточно хорошо и детально рассмотрены во многих работах, поэтому мы только вкратце расскажем, как управление нашим разумом и фокусирование внимания могут помочь улучшить здоровье нашего *собственного* тела. Здесь мы сосредоточим внимание на одном выдающемся исследовании, в котором показано, как сконцентрированное внимание одного человека может повлиять на исцеление *другого* человека. Наша цель состоит в том, чтобы использовать основные результаты Этого научного исследования для демонстрации того, что наш разум действительно является нелокальным, и тем самым положить фундамент для использования силы молитвы (это мы обсудим в одной из последующих глав).

Эксперимент на исцеление

Несмотря на то что научные свидетельства этого эффекта весьма основательны, мы не

испытывали бы настойчивой необходимости поделиться этими идеями, если бы сами, наличном опыте, не убедились в реальности нелокального разума. Джейн Катра (одна из авторов этой книги) занималась духовным целителъством на протяжении более чем 20 лет, после того как развила в себе или. выражаясь иначе, получила свыше эту способность во время сна, близкого к смерти, в который она впала, после того как помолилась об освобождении от невыносимой боли. Духовные целители регулярно погружаются в неординарное состояние сознания, оказывающее воздействие на их психологическое и физическое состояние. Джейн описывает недавний случай духовного исцеления, во время которого через нее проходил вибрирующий ток энергии любви, который оказывал воздействие на людей, собравшихся вокруг нее около церкви.

Никто не ожидал ничего необычного. Я собиралась провести небольшую беседу с членами нашей общины на тему, как почувствовать духовную сущность, а также поговорить о том, какое отношение духовное исцеление имеет к нашей нелокааьной природе. Поскольку в то время церковь была на ремонте, святилищем служил огромный навес. Священник, преподобный Мардж Бритт из Объединенной церкви в Тустане, штат Калифорния, спросил, не могу ли я продемонстрировать какое-нибудь хотя бы незначительное исцеление на ком-нибудь из добровольцев перед собравшимися у церкви прихожанами. Я согласилась, думая, что проделаю сокращенный вариант процедуры, которую обычно провожу в каком-нибудь частном доме в присутствии одного-единственного пациента.

Люди начали выстраиваться в боковом проходе и, когда один за другим подходили ко мне, я вступала с каждым из них в короткое целительное взаимодействие. Чтобы исцелять, я, если можно так сказать, «открываю» все свое существо, чтобы стать чистым каналом для того переживания, которое я воспринимаю как Бога, с намерением стать проводником исцеляющей силы. Чтобы это сделать, я вхожу в состояние, которое свободно от ментальных барьеров, характерных для нашего самосознания. Находясь в целительном взаимодействии, я чувствую волны вибрации, проходящие через меня и поступающие наружу. Я чувствую эту энергию как активное, разумное присутствие любви, которая каким-то образом поддерживает и направляет мою способность исцелять и самоисцеляться. Обычно пациенты испытывают эти излучения как некое величественное успокаивающее чувство и часто ощущают прилив бодрости. Многие пациенты испытывают физическое освобождение от напряжения, равно как и наплыв энергии, растворяющей боль и облегчающей процесс исцеления. Эти ощущения сопровождаются теплыми, покалывающими импульсами, которые одна женщина описала так: «как будто внутри тела ткут и вяжут».

Когда тихая органная музыка заполнила помещение, священник и другие члены церкви окружили меня с намерением вместе помолиться об исцелении. Вступив в этот умиротворяющий круг объединенного разума, многие не могли сдержать слез и огромного всеохватывающего чувства любви. После четырех часов слияния моего сознания с сознанием более чем сотни людей стало казаться, что вся церковь наполнилась резонирующим присутствием духовной энергии, притягивающей к себе людей. Даже те, кто вначале не проявлял никакого интереса или даже отметал саму мысль приблизиться к духовному целителю, заинтересовались этим настолько, что тот полдень запомнился им как удивительный и полный глубокого смысла и переживаний момент. В течение этих необычайных четырех часов члены конгрегации перестали ощущать свою разобщенность, а вместе с тем физическую боль и недомогание.

Никто не думал, что такое произойдет. Многие заметили необычные порывы ветра, возникавшие под навесом во время службы. Как ученому, мне, естественно, было бы трудно поверить, что подобные переживаний возможны, или понять причину такого нерационального поведения, если бы я не испытала все это сама. И я буду вечно

благодарна всем членам нашей общины, кто был открыт душой и верил, что такое таинство может произойти через изменение нашего сознания.

В нашей книге *«Чудеса разума»* я описываю во всех подробностях то, что испытывала как целитель, а также некоторые случаи замечательных исцелений от болезней и травм, через которые прошли люди с моей помощью. У меня часто бывали проблемы, связанные с верой в собственные способности, когда я готовилась послужить каналом для исцеляющей силы. Когда я обращалась с вопросом к активному присутствию, которое считаю Богом, «почему на Земле Ты используешь для *этого меня?»,* ответ, данный мне, был таким же, какой получила Элен Шукман, когда спросила, почему именно на нее пал выбор для написания книги *«Путь к чудесам»:* «Потому что ты сделаешь это!» И это правда. Духовное исцеление произвожу не я; оно происходит естественно и независимо от меня.

Я *ничего* не делаю: Я просто позволяю активной, разумной, организованной энергии использовать меня. Я подчиняюсь моему самосознанию — идее, что я — не изолированное тело, отделенное от других. Были годы, когда мое любопытство относительно того, что может произойти, не могло преодолеть страха прослыть сумасшедшей. Сегодня дух, вдохновляющий меня, способен преодолеть любые ментальные барьеры сомнений.

Я полна благодарности за то, что Высшая Сила использует меня как инструмент помощи и исцеления в процессе, которого я не понимаю. Когда я направляю свое внимание внутрь себя, к его источнику, я чувствую, что мое сознание не ограничено моим телом. На сцену выходит бесконечное, безграничное сознание. Мы все - духовные целители, связанные с единым сознанием и пребывающие в ожидании возможности познать себя.

Ожидания и убеждения

В своей книге *«Поток»* психолог из Чикагского университета Михали Чиксентмихали пишет об оптимальном человеческом опыте. Он говорит нам, что борьба за установление контроля над тем, на что мы направляем наше внимание, — это, в сущности, борьба за себя. «Контроль над сознанием определяет качество жизни», — пишет он.

Чиксентмихали учит, что *наши намерения являются силой, которая упорядочивает информацию, хранящуюся в нашем сознании.* Каждый человек может по-разному использовать свое внимание: либо намеренно его фокусируя, подобно лучу энергии, либо рассеивая его 8 несвязных и случайных движениях. Эта идея согласуется с основным положением Вед, чему учил 23 века тому назад Патанджали: наш опыт формируется в соответствии с нашими ожиданиями и убеждениями, часто являющимися реакцией на прошлое, в сочетании с направлением нашего внимания в настоящем.

Поэтому сегодня самая передовая теория в области психологии столь близка самым древним из учений Востока о взаимосвязи разума и чувств. И в том, и в другом случае утверждается, что форма и содержание нашей жизни зависят от того, как мы используем наше внимание. «Так как внимание определяет, что появится или чего не появится в сознании, — пишет Чиксентмихали, — и так как для этого требуется подключить какие-нибудь другие ментальные процессы — такие как воспоминания, размышления, ощущения и принятие решений, — то можно считать внимание проявлением психической энергии...»

Согласно Чиксентмихали, мы *создаем* себя тем, как мы вкладываем эту психическую энергию. Наше внимание — это энергия, находящаяся под нашим контролем. Мы вольны сделать с ней все что угодно. «Следовательно, внимание - это наш самый важный

инструмент в деле улучшения качества нашей жизни», — пишет он. Возможно, мы не способны изменить события, но наше переживание этих событий находится в нашей власти.

И нераскрытые потенциальные способности человеческого разума к дальнейшему творчеству, спокойствию, радости, любви, мудрости и здоровью в нашей жизни должны *развиваться намеренно.* К тому же, инициатива в направлении того, чтобы научиться контролировать внимание с целью реализовать свой духовный потенциал и трансформировать сознание, *должна исходить от нас самих.*

Сосредоточенное внимание преобразует наши тело и разум

Мы уже в полной мере владеем навыками, необходимыми для того, чтобы использовать механическую, химическую и электрическую энер-гию для улучшения возможностей общения между людьми и со Вселенной путем расширения нашей способности преодолевать пространство и время. Наши автомобили, телефоны, телевизоры, радиоприемники, домашние компьютеры и факсы — все служит этой цели. Тем не менее Джон Кабат-Зинн, автор книги *«Самоучитель по исцелению»,* считает, что если большинство людей сознательно примут решение жить более осмысленной жизнью,- это может оказать на их жизнь потенциально более сильное воздействие, чем все наши успехи в области высоких технологий вместе взятые.

В основанной Кабат-Зинном в 1979 году клинике в Медицинском центре при Массачусетском университете, занимающейся проблемами снижения стресса, более 10 000 человек обучались приобретению особых способностей, используя те внутренние ресурсы, которые у них уже имелись. Они учились справляться с хроническими проблемами, связанными со здоровьем, путем установления контроля над собственным разумом. Методам Кабат-Зинна по снижению стресса с помощью фокусирования внимания обучали также в двадцати пяти других больницах и медицинских центрах, а также во многих школах и тюрьмах по всей стране.

Медитация путем фокусирования внимания — это метод дисциплинирования разума путем фокусирования его на какой-то конкретной мысли или, наоборот, предоставления полной свободы мыслям и эмоциям, когда человек просто наблюдает за тем, что возникает в его сознании. Люди, практикующие этот метод, сообщают о том, что чувствуют себя гораздо более уверенными, способными, здоровыми и спокойными. Всякого рода зависимости, импульсивный гнев, враждебность и склонность к насилию также снижались, когда люди развивали в себе то, что Джон Кабат-Зинн описывает как «глубокое и сильное взаимодействие человека с активностью и реактивностью собственного разума и определенное умение с полным самообладанием, ясностью и осознанием ответственности направлять свои мысли и эмоции в нужную сторону».

Терапевтический эффект от умения' воздействовать на собственный разум сейчас научно подтвержден. Исследование доктора Герберта Бенсона в Гарвардской медицинской школе показало, что люди, использовавшие реакцию расслабления, способны в значительной степени снизить сердечный ритм и кровяное давление. Для этой ментальной практики Требуется просто удобно сесть где-нибудь в тихом месте, закрыть глаза - всего на десять Минут. Достаточно просто посидеть на полу в чулане во время перерыва на кофе. Сидя в тишине в изолированном месте, нужно сосредоточить внимание на каком-нибудь одном слове или ментальном образе, мягко возвращая внимание на выбранный объект, Когда будут вторгаться Нарушающие это состояние посторонние мысли. Очень важно придерживаться позиции «плыть по течению» - в таком состоянии вы просто отметаете отвлекающие вас мысли и даете им уйти, снова и снова возвращая свое внимание на обозначенное заранее слово или образ.

Бенсон и его коллеги из Медицинского института разума/тела в Массачусетсе зафиксировали существенное уменьшение хронической боли, сердечной аритмий, тошноты, связанной с химиотерапией, депрессии, боли, появляющейся вследствие процедур на основе рентгеновского излучения, послеоперационной боли и страха, а также частоты и интенсивности мигреневых головных болей у людей, регулярно занимающихся такой созерцательной практикой.

Ученые пока не установили, каким образом намерения человека оказывают воздействие на напряжение его мышц; Остается загадкой, каким образом невидимый разум передвигает физическое тело. Зато теперь мы определенно знаем, что он имеет гораздо большую силу, чем, считалось раньше. Наука XX века уже документально подтвердила, что наши мысли оказывают воздействие на других людей, что мы все взаимосвязаны через наше сознание. Мы даже испытываем на себе влияние наших собственных мыслей!

Фактически, мы уже подключены к Интернету психики — «коллективному бессознательному» Юнга. Но пользователями в основном являются те, кто научился останавливать поток своих мыслей и фокусировать внимание на необходимом. Такие люди настраиваются на доступ к информации и могут обмениваться ею со Вселенной.

Как же мы узнаем, что наши мысли оказывают воздействие на других людей? В настоящее время проведено значительное количество исследований, показывающих, что сфокусированные намерения одного человека могут оказывать воздействие на биологические процессы в организме другого человека, находящегося на значительном расстоянии. Мы все еще не понимаем, как это происходит, но результаты неоспоримы и имеют очевидную причастность к нашему дару способствовать исцелению других людей. Фраза «Делайте для других то, что вы хотели бы, чтобы они делали для вас» приобретает новый смысл, когда начинаешь осознавать, что все мы связаны между собой, как видно из материалов следующего исследования.

Исцеление на расстоянии больных СПИДом

Важное исследование, проведенное Фредом Зихсром, доктором Элизабет Тарг и другими, было недавно опубликовано в декабрьском номере журнала *«Westerm Journal of Medicine»*. В нем описывается позитивное терапевтическое влияние исцеления на расстоянии на мужчин с прогрессирующим заболеванием СПИДом -.

Ученые определили исцеление на расстоянии как проявление «умственного процесса, который действует на расстоянии во благо физическому и/или эмоциональному здоровью другого человека», добавив, что «это было обнаружено в той или иной форме почти в каждой культуре еще с доисторических времен». Основанием данного десятинедельного эксперимента была гипотеза, что интенсивный процесс исцеления на расстоянии опытными целителями, находившимися в разных частях Соединенных Штатов, должен был оказать благотворное воздействие на самочувствие больных прогрессирующим СПИДом в госпитале в районе Сан-Франциско.

Эксперимент начался с того, что было отобрано 20 мужчин, больных СПИДом, которых собирались подвергнуть лечению на расстоянии. Столько же человек из той же категории больных были отнесены к контрольной группе. При последующем исследовании 40 пациентов - мужчины и женщины -- были тщательно разделены по парам соответственно возрасту. Каждая пара быта включена либо в группу, которая должна была принять исцеление на отдаленном расстоянии, либо в контрольную группу. Состояние тех, кто участвовал в эксперименте, оценивалось психометрическим тестированием и пробами крови несколько раз в течение эксперимента: при регистрации, после приведения в действие исцеления на расстоянии и шесть месяцев спустя. Врачи,

которые фиксировали эти данные, не знали, к какой группе принадлежат их пациенты.

В этом исследовании принимали участие 40 целителей, живших в разных частях страны. Каждый из них имел более чем пятилетний опыт исцеления конкретного заболевания. Среди целителей были представители христианской веры, иудеи, буддисты, индейцы и шаманы, а также представители нерелигиозных школ биоэнергетики, занимающихся проблемами исцеления. Каждый больной СПИДом в данной группе получал исцеление в общей сумме от десяти разных целителей, которые направляли потоки целительной энергии по специально разработанному подвижному графику. Целителей попросили работать в направлении назначенного им пациента приблизительно по часу в день в течение шести дней подряд, придерживаясь инструкций «направлять энергию здоровья и хорошего самочувствия» на конкретного человека. Ни один из пациентов, подвергавшихся этому эксперименту, никогда не встречался с целителями. Кроме того, ни пациенты, ни экспериментаторы не знали, к какой группе они произвольно отнесены.

Результаты этого небольшого, но тщательно проведенного исследования были такими: четверо из десяти пациентов контрольной группы умерли, в то время как все пациенты в той группе, которая получала исцеление, выжили. Однако этот замечательный результат был, возможно, несколько нарушен неравным распределением по возрастам в двух группах. В следующем исследовании этот факт был учтен.

В следующем эксперименте все пациенты проходили, помимо исцеления на расстоянии, также обычное лечение лекарствами, и ни в одной из двух групп - ни в той, на которую направлялась энергия целитителей, ни в контрольной — не было ни одного смертельного исхода. Во время исследования никто из пациентов не мог сказать, находится ли он в группе, получающей исцеление. Однако к концу эксперимента люди в группе, получавшей духовное исцеление, уже понимали, что именно с ними проводится эксперимент, так как у них стало наблюдаться гораздо меньше болезненных симптомов.

Группа, проходившая лечение на расстоянии, продемонстрировала лучшие медицинские показатели, так же как и улучшение самочувствия в пропорции 100:1. В число этих медицинских показателей были включены визиты врача (185 против 260), меньшее число дней госпитализации (10 против 68), меньшее число серьезных заболеваний, приобретенных в процессе проведения исследования (16 против 43), и значительное снижение количества эмоциональных расстройств.

Издатель журнала, представляя эту статью, написал: «Работа, опубликованная ниже, говорит о прогрессе науки, хотя и вызывает споры. Она была просмотрена, отредактирована и снова просмотрена известными в стране экспертами в области биостатики и комплементарной медицины... Мы выбрали для публикации эту провокационную работу, с тем чтобы стимулировать другие исследования по исцелению на расстоянии и все, что с этим связано. Пора внести больше света, чтобы было меньше тьмы и накала страстей».

Исцеляющая молитва для пациентов с больным сердцем

Существуют надежные свидетельства того, что молитва повышает эффективность исцеления. Результаты вышеприведенного успешного эксперимента по исцелению на расстоянии, проведенного с пациентами одной из больниц Сан-Франциско, были напечатаны на первых страницах «Southern Medical Journal». С целью проверки концепции исцеляющей молитвы в 1983 году врач-терапевт Рэндольф Бирд провел один простой эксперимент в больнице общего типа в Сан-Франциско. В течение десяти месяцев он изучал влияние заступнической молитвы, взятой из католического богослужения, на 393 пациентов-мужчин, госпитализированных с сердечными заболеваниями. Это

исследование подверглось перекрестной проверке: ни лечащие врачи, ни исследователи, ни пациенты не знали, кто из больных является объектом молитвы, а кто был причислен к контрольной группе, до того как была проведена оценка результатов по каждому пациенту в конце исследования. Результаты этого выдающегося эксперимента показали, что пациенты, на которых была направлена молитва, испытывали значительно меньше сложностей во время лечения, им требовалось намного меньше антибиотиков и мочегонных средств и им нужно было меньше помощи, связанной с аппаратурой искусственного дыхания, чем пациентам, которые не получали заступнической молитвы.

Дистанционное ментальное воздействие на живые организмы

Мы принимаем как должное успокаивающее действие, которое оказывает на кричащего младенца ласковый воркующий голос матери, совершенно не заботящейся о том, какое влияние вызывают ее *намерения* успокоить ребенка.

Более чем тридцатилетние исследования ясно показывают, что сфокусированное ментальное внимание одного человека может воздействовать как на физиологическую, так и на ментальную функцию людей, находящихся в отдаленных местах. Без сомнения, доктор Уильям Бройд, в настоящее время директор по исследовательской работе в Институте трансперсональной психологии в Пало Альто, штат Калифорния, задумал и провел самое исчерпывающее исследование ментального воздействия на расстоянии на различные живые организмы. Системы дистанционного воздействия, которые он изучал в течение пятнадцати лет, включали изменения, относящиеся к электрической функции кожи другого человека (гальваническая кожная реакция), кровяного давления, неосознанной мышечной деятельности и способности решать задачи. Он провел также эксперименты по воздействию на движение рыб и мелких животных.

Эти простые эксперименты, выполненные в лабораторных условиях, демонстрируют нелокальное влияние нашего мозга и служат моделями для экспериментов по исцелению, проведенных с пациентами в больницах. Исследовательская работа Бройда уже показала, что люди, находящиеся под большим стрессом или в наибольшей степени нуждающиеся в помощи при выполнении какой-нибудь умственной задачи, похоже, извлекают наибольшую пользу от людей, посылающих им свое намерение помочь.

Исцеление красных кровяных клеток

Несмотря на то что большая часть чрезвычайно успешной работы Бройда относилась к исследованиям повышения и понижения степени релаксации людей, подвергавшихся воздействию на расстоянии, наиболее интересны его эксперименты, в которых исследовались красные кровяные клетки и возможность воздействия на них путем проецирования сенсорных образов. Участников этих экспериментов просили оказывать воздействие на поведение этих клеток, которые, как обычно считается, не имеют вообще никакого сознания.

Для проведения опытов кровяные клетки помещали в пробирки с дистиллированной водой, т. е. в токсичную для них среду. Если содержание соли в растворе пробирки существенно отклонялось от процента, характерного для плазмы крови, стенка клетки ослабевала и ее содержимое начинало проникать в раствор. В этом исследовании в качестве тех, кто оказывает воздействие, участвовали 32 человека и каждый из них воздействовал на десять пробирок с кровью, а другие десять пробирок считались контрольными. Участвующие в эксперименте помещались в отдаленной комнате и у них была задача постараться спасти от разрушения красные кровяные клетки в десяти пробирках, подлежащих воздействию. А клетки крови в десяти контрольных пробирках

должны были позаботиться о себе сами. Бройд обнаружил, что находящиеся на некотором расстоянии целители были способны значительно замедлить скорость гемолиза или разрыва оболочек клеток.

Самое важное в этих экспериментах то, что они показывают, что разум человека может реально воздействовать на живой организм и это воздействие не может быть отнесено за счет чисто психологического эффекта, вроде того, который оказывает на пациента плацебо* или сострадательная сиделка. Поразительным является также тот факт, что наилучшие результаты наблюдались, когда человек воздействовал на клетки собственной крови, а не на клетки крови другого человека.

* Плацебо — индифферентное вещество, по внешним признакам имитирующее какое-либо лекарственное средство. — *Прим. перев.*

Возможно, все дело в том, что, если рассматривать действие проецирования сенсорных образов как своего рода резонанс, то разум человека гораздо легче резонирует с какой-то частью своего собственного существа, чем с частью другого человека. Поэтому и возможность целителей воздействовать на других можно отчасти объяснить их способностью резонировать с этими людьми. Важно запомнить, что хотя природный дар ничем нельзя заменить, каждый из нас хотя бы отчасти может повторить то, на что способен кто-то другой - нужно только потратить достаточно времени на обучение и практику.

Исцеление болезнетворных бактерий

В 1980-х годах прославленная американская целительница Ольга Уорролл приняла участие в одном эксперименте, проводившемся в Калифорнийском университете в Беркли, в котором она смогла продлить жизнь бактерии, подвергшейся воздействию антибиотиков. Миссис Уорролл отказалась сознательно причинять ущерб какому бы то ни было живому существу, но изъявила готовность попытаться исцелить бактерии *E. coli,* которых отравили тетрациклином. Исследователи доктор Элизабет Ройчер, дозиметрист, и биолог доктор Биверли Рабик в хорошо организованных, проведенных один за другим опытах показали, что миссис Уорролл способна продлить срок жизнедеятельности клеток *E. coli,* на которые она направляла свои целительные импульсы. После четырех часов воздействия На бактерии антибиотиком все контрольные бактерии были умерщвлены, в то время как значительное число клеток, за которые молилась Ольга, сохранили свою жизнедеятельность.

Одним из важных открытий в процессе этого исследования было то, что целительница не смогла увеличить быстроту репродуцирования здоровых бактерий, т. е. ее сила в основном была направлена на то, чтобы помочь бактериям исцеляться, а не размножаться. Этот эксперимент подобен эксперименту, когда красные кровяные клетки погружали в токсичный раствор. Бактерии — более сложные системы, чем красные кровяные клетки, и обладают способностью размножаться. Но обе одноклеточные системы — это формы жизни, поэтому можно предположить, что их сознание переплетено с человеческим сознанием. Эксперименты с клетками и бактериями, так же как и с животными, очень важны при исследовании исцеления на расстоянии, так как они свободны от свойственного человеку психологического воздействия ожидания исцеления, которое легко может привести к эффекту, подобному тому, какой бывает от приема плацебо.

Мыши пробуждаются от анестезии

В самом начале 1970-х годов Анита и Грэхем Уоткинсы из Фонда исследования природы человека в Дархэме, штат Северная Каролина, проводили опыты на исцеление с мышами. Они хотели

узнать, могут ли опытные целители и люди, обладающие экстрасенсорной восприимчивостью, помочь мышам, которых усыпили с помощью обыкновенного эфира, пробудиться быстрее, чем проснутся подвергшиеся одновременно с ними такому же воздействию мыши в контрольной группе. Во время одних экспериментов участники сидели в той же комнате, где находились мыши, которых они пытались оживить; во время других — люди старались оживить мышей, находившихся в смежном помещении, наблюдая за ними через специальное зеркало, прозрачное только с одной стороны.

Наблюдая за мышами через это специальное зеркало, экспериментатор должен был произвольно выбрать одну мышь для каждого из тринадцати целителей, которую нужно было вывести из состояния сна, а также выбрать другую мышь в качестве контрольной особи. Результаты этих исследований были высокоэффективными: подвергавшиеся эксперименту мыши в среднем пробуждались через 25-36 секунд, в то время как контрольные — в среднем через 30—43 секунды, т. е. на 20 процентов времени дольше. Вероятность того, что этот результат был случайным,

меньше, чем 1:1 000 000. В общем было проведено 32 серии экспериментов с 24 опытами в каждой серии. Отчетный материал исследователей, показал, что намерение исцелить, как оказалось, обладает силой оживлять находящихся в бессознательном состоянии животных. Исследования показали также, что участники, которые чувствовали в себе способности к исцелению, и те, которые успешно прошли предыдущие тесты на экстрасенсорное восприятие, достигли гораздо лучших результатов при пробуждении мышей, чем три сотрудника лаборатории, которые не чувствовали в себе особого таланта к исцелению.

Десятью годами позже подобный эксперимент в той же лаборатории был проведен исследователем Мерилин Шлитц и директором лаборатории доктором Рамакришна Рао. Этот эксперимент показал такой же результат, т. е. отобранные мыши пробуждались значительно быстрее, чем мыши из контрольной группы. И опять-таки, Мерилин Шлитц, высокоэффективный визионер, способный воздействовать на больших расстояниях, добилась гораздо больших успехов при воздействии на спящих мышей, чем директор лаборатории Рао.

Воздействие на других людей через видеоизображение

В лаборатории, субсидируемой правительством США в «Science Applications International Corporation» в Менло Парке, штат Калифорния, Мерилин Шлити и Стивен Лаберже из Стэнфорд-ского университета повторили в развернутом виде эксперименты доктора Уильяма Бройда, включавшие дистанционные ментальные взаимосвязи. В 1993 году они измерили уровень восприятия людьми телепатического влияния, направленного на них человеком, находящимся на некотором расстоянии, который смотрит на их видеоизображение. Данные этого эксперимента свидетельствуют о том, что, усиленно сосредотачивая внимание, человек может воздействовать на гальванические кожные реакции другого человека, находящегося от негона значительном расстоянии.

В этом исследовании один из участников эксперимента должен был сосредоточенно смотреть на изображение другого участника на экране телевизора и тем самым попытаться оказать воздействие на его кожно-гальваническую реакцию (КГР). Первого участника эксперимента просили постараться вызвать волнение, разбудить или заставить

вздрогнуть человека, видеоизображение которого он видел на экране. В более ранних исследованиях, проведенных Бройдом и Шлитц (которые также прошли успешно), тот, кто оказывал воздействие, просто пристально смотрел на видеоизображение другого человека, не пытаясь вызвать непосредственную реакцию. В результате доктора Шлитц и Лаберже обнаружили, что кож-но-гальваническая реакция участника эксперимента существенно изменялась в те моменты, когда на его видеоизображение смотрел другой участник, находившийся в соседней комнате. Эти изменения состояния кожи того, кто подвергался эксперименту, сравнивали с состоянием его кожи в те периоды, когда никто не смотрел на его видеоизображение.

Что все это значит?

Еще с незапамятных времен среди представителей разных народов всегда находились отдельные личности, за которыми признавали особый дар к исцелению. Фараоны Древнего Египта очень уважали целителей и назначали их своими советниками, а все основатели великих религий мира — Гаутама Будда, Иисус из Назарета и пророк Мухаммед — обладали даром исцелять других. Первоначально ранние христиане были общиной, где широко практиковалось духовное целительство, а до них в течение столетий то же делали еврейские пророки Илия, Элиша, Исайя и Моисей.

Знахари и целители-шаманы Африки, Азии и Америки были самыми почитаемыми людьми в своих племенах. Но все более ускоряющееся развитие западной научной мысли привело к тому, что люди стали игнорировать любые формы исцеления одного разума другим. Лишь недавно мы, используя научные методы, пришли к пониманию силы разума в практике исцеления.

Мы просто не осознаем тот механизм, который действует на наших глазах, а именно: как на физиологическую функцию одного человека могут оказывать воздействие мысли другого человека. Но результаты более чем тридцатилетних исследований неоспоримы. Уменьшение боли и стресса находящегося на расстоянии пациента посредством оказания помощи со стороны духовных целителей может служить наилучшим свидетельством существования прямой связи между людьми посредством взаимодействия одного разума с другим.

По данных проведенных исследований можно установить наличие четкой связи между сфокусированным вниманием целителя и физическими изменениями у пациентов. Духовный целитель помогает проявиться связи между более высокой силой, или Богом, и исцеляемым человеком. То, что пережила Джейн Катра, сливаясь с сознанием больного или покалеченного человека и позволяя использовать себя в качестве проводника Божественного сознания, можно сопоставить с тем массивом информации, которую доктор Уильям Бройд относит к категории «способностей целителя к исцелению и самоисцелению, направленных на создание баланса в организме и устранение всех негативных внешних влияний».

Бройд писал, что стремление изолированно рассматривать источник исцеляюшего влияния может ввести в заблуждение. Он считает, что все эксперименты по проецированию сенсорных образов показывают нам, что поиски ответов на вопросы вроде: кто именно производит эти влияния? к какому типу они относятся? и т. д. - лишь уводят нас в сторону от сути, и что широко распространенный в наше время взгляд на эти явления не соответствует результатам, полученным в ходе экспериментов. Бройд подчеркивает, что такие явления психического характера, как исцеление на расстоянии, являются «динамическим *процессом,* включающим *поле людей и событий* - поле, выходящее за рамки времени, пространства и личности отдельного человека». И это мнение Бройда полностью совпадает с опытом духовного исцеления Джейн, которое

проявлялось как процесс соединения ее собственного сознания и желания проявить заботу о других людях с сознанием этих людей и Вселенной.

Доктор Ларри Досси, врач и автор многочисленных книг по исцелению, определенно утверждает: «После тщательного исследования данных, полученных в течение почти двадцати лет экспериментов, я пришел к выводу, что к ним нужно относиться как к одному из наиболее оберегаемых секретов медицинской науки. Я убежден, что нелокальное исцеляющее воздействие на расстоянии — это реальность и такие исцеления действительно происходят».

В двух предыдущих главах мы обсуждали многочисленные свидетельства того, что расширенное сознание доступно каждому. Мы не только имеем доступ к восприятию происходящих вдали от нас событий и людей, но также можем улучшать свои способности, вступая в духовное взаимодействие с другими людьми. Исходя из результатов целого века исследований, мы знаем, что на наше «я» могут воздействовать события, происходящие вне того пространства и времени, в которых мы находимся. Наше «я» может казаться нам чем-то вроде маленькой точки во Вселенной, но на самом деле оно простирается очень далеко, и его границы еще только предстоит определить.

Пионер в области этих исследований, доктор Дин Радин, в своей работе, отвечая на вопрос, что происходит с нашим «я», когда умирает мозг, говорит: «Если есть более широкое "я", включающее все "я", тогда понятие отдельной личности утрачивается, но зато возникает что-то другое, гораздо большее... Тайна нашего "я" глубже, чем обычно предполагают».

Оба духовных течения — и западное и восточное — сходятся в том, что наше представление о собственной личности как о чем-то, что сводится только к нашему физическому телу, неверно. Христианство учит тому, что «тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа...» (Первое послание к Коринфянам, 6:19). Патанджали учил, что наши разум и тело — это объекты, освещаемые и приводимые в движение нашим «я», которое есть частица безграничного, чистого сознания. А современная наука подтверждает, что мы являемся проявлениями нелокального сознания, не ограниченного расстоянием или временем.

Слово «молитва» на арамейском языке*, на котором говорил Иисус, дословно означало «поставить силки». Арамейское слово, которое стали переводить как «Бог», звучало *«Alalia»,* что означало «сущность» или «сила жизни».

* Арамейский язык — мертвый язык, на котором разговаривали жители многих стран Ближнего Востока в эпоху до арабских завоеваний. - *Прим. персе.*

Таким образом, «молиться» означало устанавливать силки, чтобы поймать силу жизни или направить чье-то внимание на созвучие с нашей сутью. Когда арамейские слова, используемые Иисусом, были переведены на греческий язык, а впоследствии переведены на латинский и английский, многое Из их первоначального значения было искажено или забыто. Я не претендую на компетентность в области лингвистики, но мы *стараемся* показать, что учения Патанджали, Раманы Махарши, индуистов и положения современной биофизики, по сути, имеют сходства.

Так кто же мы?

Так кто же мы есть и каковы наши потенциальные возможности? Следует ли нам верить индийскому мудрецу Патанджали, который учил, что, прилежно практикуя медитацию или умиротворенное, сосредоточенное внимание, можно расширить сознание? Он учил, что должным образом развитый разум может знать прошлое и будущее;

понимать звуки, издаваемые всеми живыми существами; читать мысли других людей; постигать мельчайшее, отдаленное и скрытое; понимать внутреннее строение тела; помочь ему достичь совершенства, а также обладать множеством других поразительных способностей.

Конечно, Патанджали понимал, что психические способности (которые на санскрите назывались *сиддхи)* являются важнейшим элементом на нашем пути к состоянию просветленности или даже к кратковременному непосредственному осознанию нашей подлинной природы. Его Святейшество Далай-лама описывает просветление как «отсутствие отдельного существования». Опыт нашей подлинной природы называется на санскрите *сат-чит-ананда,* что в переводе означает «.бытие-сознание-блаженство/любовь». Патанджали объяснял, что умиротворенный разум может дать нам особые психические способности, или *сиддхи,* но без глубинного осознания экстрасенсорное восприятие укрепило бы лишь тенденцию «это» в направлении отделения от Вселенной, самовозвеличения и жажды власти и тем самым усилило бы наши страдания. И только путем успокоения *всей* генерируемой нашим «эго» трескотни разума, включая самые блестящие мысли и мысли о наших особых психических способностях, мы можем направить все внимание внутрь себя, чтобы обрести опыт неограниченного осознания.

Духовные наставники учат, что подлинная сила понимания своей истинной природы, которая приходит, когда обретаешь полное спокойствие, намного превосходит все другие *сиддхи (т.* е. частичные психические способности). Они говорят нам, что такое понимание мы испытываем как *факт* единства сознания со всем сущим, что расширяет его дальше собственных пределов. Это как раз то, что имел в виду великий духовный целитель Джоэл Голдсмит, когда сказал: «Контакт с Богом позволяет духовной силе вливаться потоком в деятельность человека». Мы всегда находимся в контакте с духовной силой, но фактическое переживание ее на опыте пробуждает уже заложенный в нас потенциал.

В книге *«Путь к чудесам»* сказано: «Ваша задача состоит не в том, чтобы пребывать в поисках любви, а просто находить и разрушать всё барьеры внутри вас, которые вы уже выстроили против нее». И далее: «Суть любви з том, чтобы объединить в себе все и поддерживать такое состояние постоянно, непрерывно его расширяя».

Духовное исцеление касается расширения единства как внутри, так и вне наших личностей, кажущихся отделенными от всего остального мира. Из всего, что было сказано в этой главе, следует, что мы, независимо от наших убеждений, должны с благодарностью принимать любые предложенные нам молитвы, особенно если нас одолевают болезни.

ГЛАВА 6
Почему ученые молятся

Как почувствовать себя единым целым со Вселенной посредством умиротворения разума

> Молитва — это состояние особой восприимчивости, в котором Истина принимается бессознательно,
>
> *Джоэл Галдсмит*
>
> «Интерпретация Священного Писания с позиции духовности»

День Благодарения — это единственный день в году, когда многие люди, уже утратившие привычку молиться, выражают свою благодарность за все, что они имеют в жизни. Мы не обязательно связываем эту благодарность с нашей верой в Бога. Скорее, этим мы просто подтверждаем, что мир и здоровье в нашей жизни не являются результатом только наших навыков и мудрости, но, по крайней мере отчасти, связаны с обстоятельствами, находящимися вне нашего контроля.

Некоторые из нас еще помнят свои детские молитвы, когда мы просили о помощи, чтобы получить хорошую отметку на экзамене или чтобы на нас обратили внимание парень или девушка, которые нам нравились. Позже мы переносили нашу любовь на родных и близких и обращали к небесам свои молитвы с просьбами об их здоровье. Многие религии учат молитвам, в которых возносится хвала за опыт Бога или незаслуженную помощь или милость небес, проявляющуюся в нашей жизни. Естественно, многие люди не верят в Бога или не ощущают Его активного присутствия в своей жизни, поэтому считают, что молиться не нужно.

Но эта глава не о молитвах такого рода. Речь идет об исследовании различных видов сосредоточенности внимания и того влияния, которое оно оказывает на возможность испытать единство со Вселенной, трансцендентность или непосредственный контакт с безграничным сознанием. Мы рассмотрим, как наша культура трактует эти возможности, как создаются различные формы этого внимания и как одна из таких форм — Сосредоточенная молитва Отца Томаса Китинга — помогает успешно исцелять духовные раны многих людей. Эта Сосредоточенная молитва ведет к опыту или ощущению присутствия Бога. Эта форма сосредоточенности внимания не является ни упражнением на релаксацию, ни проявлением самогипноза или экстрасенсорной восприимчивости. Скорее, это действие, которое может ежедневно поднимать наше сознание, отрывая его от ограниченных мыслей о себе самом, как об отдельном человеческом существе, заключенном в отделенном от Вселенной теле. Данная молитва ведет к такому состоянию сознания, которое возвышается и выходит за пределы привычных ограничений времени и пространства.

Трансперсональный опыт

Такое состояние сознания, когда наше восприятие и способность к пониманию окружающего мира выходят за пределы нашего отдельного «я», известно как «трансперсональный опыт». В рамках этого опыта чувство идентичности собственного «я» простирается за пределы данной индивидуальности, стремясь охватить Вселенную. Некоторые люди описывают свои переживания, как «расширение сознания», и многие при этом чувствуют, что погружаются в атмосферу интенсивной духовности; если не сказать— святости. В этом состоянии расширенного сознания одни люди испытывают непосредственную связь между собственной жизнью и бесконечностью бытия, а также с источником всего сущего.

Другие люди понимают трансперсональный опыт как «пик опыта», достигаемый только в том случае, когда человек психологически хорошо развит. Психологи Роджер Уолш и Фрэнсис Воган характеризуют эти пиковые моменты жизни как «кратковременные, но чрезвычайно интенсивные, выразительные, полезные и приводящие в состояние блаженства переживания, вызванные расширением осознания своего единения со Вселенной». В своей книге *«Пути за пределы нашего "эго"»,* которую можно отнести к классике научных произведений, Уолш и Воган описывают взгляд на мир человека, достигшего трансперсональности. Многое в данной главе было написано под влиянием поистине новаторской работы этих двух вдохновенных исследователей, собравших письменные свидетельства, которые показывают, как различные цивилизации

в истории человечества Находили этот единый трансперсональный опыт — мистический, духовный, приносящий пользу и дающий чувство единства со Вселенной, и как западная культура медлила, в течение длительного времени не желая признать его ценность. Они пишут: «...Различные восточные традиции описывают целые группы таких экстраординарных опытов и заявляют, что обладают методами, чтобы генерировать их по своему желанию. Вскоре мы все придем к выводу, что такие формы духовного опыта были, может быть, самым ценным, что может найти в своей истории человечество, и что на их основе сложился целый ряд азиатских школ духовности. Но, что знаменательно, до сих пор это патологически недооценивается в современном западном мире».

Западная психология и трансперсональность

Трансперсональные опыты иногда называют высшими состояниями сознания, потому что в этом состоянии мы часто испытываем невероятное нарастание своих духовных возможностей и восприятия окружающего мира. Это расширяющееся сознание может открыть нам доступ к тому, что называют «информацией, воспринимаемой в специфических состояниях сознания», т. е. к знанию, которое приобретается посредством обучения или воспринимается сразу в этом состоянии сознания, но которое нелегко запомнить или постигнуть в других состояниях сознания. Но, естественно, далеко не все состояния сознания такого типа желательны; некоторые из них могут быть даже вредны. Бред, психозы и опьянение, вызванное наркотиками или алкоголем, по праву считают патологиями. Однако до конца XX века западные психологи относили к числу патологических практически все состояния сознания, отличающиеся от сна и бодрствования.

Большинство европейских и американских ученых академического направления, интересовавшихся проблемами разума в течение первой половины XX века, придерживались теории психоанализа, созданной Фрейдом, в рамках которой трансперсональный опыт отвергался, как относящийся к области иррационального и поэтому не подлежащий научному изучению, Например, тоска, возникающая от чувства одиночества, и стремление к объединению с универсальным сознанием, или Богом, по их мнению, свидетельствует об умственном разладе, происходящем от чувства незащищенности нашего «эго», что в свою очередь могло быть результатом какой-нибудь психической травмы, перенесенной в раннем детстве.

Так что в рамках западной психологии возможности использования неординарных состояний сознания были очень ограниченны. Гипноз признавали, и он рассматривался как средство, используемое врачом для выявления подавляемых детских воспоминаний пациента, а содержание снов психоаналитики интерпретировали как проявление патологий в психике их пациентов. Поэтому они понимали, что эти два состояния обеспечивают информацию, недоступную в обычном бодрствующем состоянии сознания. Но врачи и академические ученые западного мира, как правило, отрицали возможность расширения духовного потенциала здоровых людей за счет необычных состояний сознания.

Цель психоанализа состояла в том, чтобы укрепить позиции «эго» пациента, позволить ему сознательно разобраться в своих инстинктивных побуждениях и тем самым оказать сопротивление негативным импульсам, идущим из подсознания. Эти побуждения трактовались, как вызываемые естественно присущими человеку сексуальностью и агрессивностью, так как Фрейд никогда не рассматривал особые состояния сознания, направленные на то, чтобы воссоединиться с Господом, как нормальные, здоровые Движения человеческой души. Показателем того, как примитивно и архаично сообщество

психоаналитиков воспринимало духовные учения о развитии разума, может послужить следующее: в 1931 году один видный психоаналитик написал статью под названием «Буддистская духовная практика как вариант искусственной кататонии*».

* Кататония — психическое расстройство, проявляющееся или в форме полной неподвижности с напряжением мускулатуры, или в форме двигательного и речевого возбуждения. Чаще всего встречается при шизофрении и других психических заболеваниях. — *Прим. перее.*

С точки зрения фрейдистов, жизнь состоит из ряда непредсказуемых взаимодействий различных факторов и поэтому неизбежно должна быть заполнена напряженностью и конфликтами. Лучшее, что мы можем сделать в этих условиях, это развивать в себе сильную и цельную индивидуальность, которая смогла бы защитить нас от враждебного мира. В одной из книг, где обсуждался вопрос о том, почему большинство американцев не имеют представления о какой- либо духовности, философ Джейкоб Нидлмен обобщает мнения об этом жестком ограничении духовной перспективы: «Фрейдизм придал силу традиции постоянной недооценке возможностей человеческого духа».

К сожалению, этот пессимизм глубоко укоренился в современном мышлении. Ибо, согласно лидерам движения за раскрытие потенциальных возможностей человека Джорджу Леонарду и Майклу Мэрфи, слишком долго большинство из нас могли реализовать «только то, что относится к нашему обычному человеческому потенциалу» и «прожить лишь очень небольшую» часть нашей жизни. В книге *«Дарованная нам жизнь»* говорится, что наш разум, который есть основа нашей сущности, связан с нелокальным вселенским сознанием. Подобно губкам, пропитанным сознанием жизни, мы плаваем в обширном море сознания, которое плещется вокруг нас и проникает во все поры нашего существа. Мы — крошечные кусочки, плавающие в супе неограниченных возможностей. «Мы химики в лаборатории бесконечности. Что же мы должны создать?» - это сказал Эрнест Холмс — основатель науки обучения разума.

Большинство западных психологов — начиная с психоаналитиков-фрейдистов и заканчивая бихевиористами, гуманистами и экзистенцианалистами — игнорируют нелокальный характер нашей природы и считают, что сознание создается нашим физическим мозгом и пребывает в нем. Они думают, что индивидуальные психологические и биохимические процессы, протекающие в организме каждого человека, ответственны за энергию нашей жизни и наш индивидуальный разум. Другими словами, материя первична по отношению к сознанию и производит его. И каждый персональный разум, его мысли и впечатления находятся внутри определенного тела, ограничены сроком его жизни и после смерти исчезают. Но эти предположения не соответствуют данным современной науки, которые рисуют прямо противоположную картину — а именно, что материя проявляется в мире благодаря сознанию и служит лишь каналом для него.

По Фрейду, наше поведение определяют присущие человеку сексуальность и агрессивность; духовные же импульсы - не более чем просто реакция на конфликт со всеподавляющим родительским началом в раннем детстве. Построенная на фрейдизме теория бихевиоризма учит, что мы не более чем сумма фактов и образов нашего поведения. А экзистенциалисты полагают, что Вселенная наполнена случайностью и хаосом; мы должны выделить в ней наше одинокое, изолированное «я» и стараться проявить его наперекор всему, героически противоборствуя окружающему миру, - пока наша лишенная смысла жизнь не вычеркнет нас из списков живых.

В 1960-е годы, которые кажутся нам теперь столь блестящими, появилось Движение за раскрытие человеческого потенциала, возникшее из гуманистической психологии и идей Абрахама Маслоу. Оно начало пробуждать в людях стремление раскрыть

заложенные в них потенциальные возможности. Пионеры гуманизма учили нас с максимальной полнотой развивать наше подлинное индивидуальное «я». Согласно этому учению, мы должны были сосредоточиться на том, что «является реальным», и направить все внимание на каждый аспект нашего истинного «я»: на наши чувства и реакции, отношения и связи, здоровье и тело, на творческий потенциал и, конечно же, на чувство собственного достоинства. Прежде всего, нас призывали к «полноте переживаний». Рок-музыкант того времени Джимми Хендрикс вопрошал с эстрады: «Все ли вы испытали?» И многие люди старались перепробовать все, что только возможно, глотая наркотические вещества, «расширяющие горизонты разума или вызывающие его онемение». «Еще в доисторические времена, — заявляют Уолш и Воган, — существенная часть человеческой культуры определялась переживанием альтернативных состояний сознания».

Многие люди рассматривали свои альтернативные состояния сознания как особое проявление святости. После этого их жизнь полностью менялась. Они без всяких вопросов начинали понимать, что их сознание вышло за границы физического тела и что истинная сущность человека — это дух. Они понимали, что все, что связано с человеком, связано также со всем живым и таким способом, который намного превосходит все то, что мы можем себе представить. Мы знаем о тех пагубных последствиях, с которыми столкнулось наше общество, когда люди начали употреблять наркотики. Но нельзя забывать и о положительных результатах этого явления.

Уолш и Воган признают, что воздействующие на психику вещества применялись на протяжении всей истории человечества, чтобы вызвать состояние близости к священному началу: «Одни [наркотические вещества] явно приносили вред здоровью и вызывали страдания. Но другие приводили в состояние трансцендентности, демонстрировали неизвестную до того пластичность сознания, широкий диапазон его состояний, отсутствие ограничений восприятия, свойственных обыденному сознанию, и возможность достичь желаемых состояний».

Рок-музыка 1960-х была посвящена превознесению таких состояний сознания. Члены группы «Битлз» специально посещали Индию, чтобы почерпнуть более глубокие знания о природе разума. Физиолог из Гарварда Ричард Альперт покинул стены учебного заведения, чтобы отправиться в Индию и там, на основе местной традиции изучать природу сознания. В результате он взял себе новое имя Рэм Дасс и стал почитаемым наставником для многих американцев, которые стремились жить духовной жизнью. Алан Уотс и Рэм Дасс вместе с Чарлзом Тартом, Кеном Уилбе-ром и другими академическими учеными очень много сделали, чтобы заставить общество воспринять духовную науку о разуме, альтернативных состояниях сознания и трансперсональную психологию как нечто достойное внимания и респектабельное.

Недавно нам посчастливилось провести вечер с Рэмом Дассом, когда он проходил лечение после инсульта. На этом собрании наставников и пионеров трансперсональной психологии он обратился к аудитории с призывом рассказать людям правду о той роли, которую сыграли воздействующие на психику наркотические вещества в деле «открытия двери, которая через наши сердца ведет нас во Вселенную». Он сказал нам, что мы — это «пальцы Господни и на нас возложена ответственность передать людям то, что мы узнали» о трансформирующей сознание силе психоделических веществ, когда ими пользуются мудро и по совести, как одним из элементов, способствующих поиску духовного начала.

Такие наркотики, как *сома* в* Индии и *аяхуас-ка*** (смесь натурального хармалина и DMT***) в Южной Америке, издавна использовались для того, чтобы помочь уже подготовленному к этому разуму достичь состояния расширенного сознания.

* Сома — священный напиток в Древней Индии, употребляемый жрецами во время ритуальных церемоний. «Мы выпита сомы, мы стали бессмертными, мы достигли света, мы нашли богов» — слова из древнего гимна. Ученые расходятся во мнениях, из чего приготовлялась сома. Предполагают, что ее основой могли быть мухоморы, конопля, белена. Современные зороастрийцы готовят сому из эфедры. — *Пром. перса.* " Аяхуаска — наркотик, применяемый южномарнканскими индейцами из Амазонии. Приготовляется из особого вида лианы. Как считают, может вызывать «управляемые» пением галлюцинации. - *Прим. перее.*
*** DMT - диметилтриптамин. - *Прим. перее.*

Широко использовались также мескалин, получаемый от кактуса *пейот**, и грибы псилоци-бин**, — и сведения об этом время от времени появлялись на протяжении всей истории человечества.

* Пейот — вызывающий галлюцинации напиток индейцев из племени яки (Мексика); приготовляется из кактуса. Американский писатель Карлос Кастанеда посвятил описанию действия пейота свой известный цикл романов. — *Прим. перее.*
** Псилоцибин - грибы, содержащие индольные производные триптамина, вызывающие галлюцинации. Произрастают в Мексике и Центральной Америке. — *Прим. перев.*

Начиная с 1960-х годов, галлюциногенный препарат LSD и эмпатоген MDMA, известный как «Экстази», стали использоваться для того, чтобы прорвать границы «эго» и обрести возможность хотя бы мельком увидеть то, что видит неподвижно сидящий на камне мистик. Не так давно Уолш написал об этих опытах «пребывания вне времени» следующее:

> «Относительно психоделиков ясно только одно: они открывают перед нами поистине устрашающее разнообразие возможностей психического восприятия. И некоторые из них—те, что являются наиболее сильными, а также наиболее глубокими и трансформативными, в то же время являются и наиболее спорными: специфический трансперсональный опыт, в котором чувство "я" выходит за пределы личности или индивидуальности, чтобы охватить более широкие аспекты всего, что относится к человеку, жизни, миру и Вселенной».

Путь к самопознанию, который начался с песни «Включись, настройся, отрубись» (Тимоти Лири). привел к призыву «Будь здесь и сейчас» (Рэм Дасс) и «Пробудись!» (Чарлз Тарт). Различные индийское Йоги и свами, мусульманские суфии, дзенбуддистские и просто буддистские монахи с Тибета начали обучать группы американцев своим азиатским методам и философиям познания истины и достижения умиротворенного состояния разума. Но надо заметить, что большинство американцев не проявили интереса к учениям, которые позволяют контролировать разум, познать свою истинную природу или достичь единства с Богом.

Однако это движение уже нельзя остановить. Первоначально ученые Запада думали, что созерцательные восточные учения призывают людей уходить от жизни в свой внутренний мир, чтобы избавиться от невыносимых условий жизни в обществе. В наши дни этих «созерцательных» учений придерживаются многие прекрасно устроившиеся в жизни люди, и. конечно, они уже не считают их паталогическими и препятствующими движению вперед.

На протяжении тысяч лет созерцательные традиции азиатской мудрости, такие как буддизм, веданта и йога, описывали стадии трансперсонального развития личности и методы сосредоточения внимания на получении только информации особого рода. Эти духовные философии показывают, как очистить и стабилизировать сознание, приводя его в такое состояние, в котором свойственные человеку восприятие и возможности разума выходят далеко за те пределы, которые казались недостижимыми для представителя западной культуры.

Многие философы и физиологи, наряду с просто духовными искателями и приверженцами «вечной философии», придерживаются мнения, что эти ментальные дисциплины способствуют развитию психологии человека. Они улучшают умственное и физическое здоровье, расширяют границы сознания и усиливают позитивные эмоции вроде умиротворенности, спокойствия, сострадания и альтруизма. В книге *«Путь за пределы нашего "эго."»* Уолш и Воган приводят массу фактов, свидетельствующих о том, что недостаток трансперсонального опыта в подходе человека к миру и к самому себе может стать причиной депрессий, гнева и утраты смысла бытия, которые в наше время господствуют в жизни многих американцев.

Врач и писатель Эндрю Вейль в книге *«Естественный разум»* пишет, что стремление к периодическому изменению сознания, — это такое же врожденное чувство, как стремление утолить голод или потребность в сексе. Физиолог и философ Абрахам Маслоу объясняет, что достижение наибольшей самореализации нашего «я» требует расширения нашего сознания за счет эффекта пикового опыта альтернативного состояния сознания. Он говорил: «Без трансцендентного и трансперсонального в нашей жизни мы становимся больными, несдержанными и склонными к нигилизму...» А еще раньше, 1901 году, Ричард Бёк, личный врач поэта Уолта Уитмена и автор одной из первых книг по этой теме *«Космическое сознание»,* напоминал своим читателям, что все великие мировые религии и методы достижения духовности основаны на опыте одного человека, осветившего все вокруг светом своего расширенного сознания, — человека, которого другие стали почитать за трансцендентность его самосознания и опыт воссоединения с Божественным началом. Философ Уильям Джеймс сказал, что концепция духовности сама по себе влечет за собой процесс, который «дает вашему "я" установку — правда, на короткое время — на большую мощь и удовлетворенность».

Бёк описал это состояние трансцендентности сознания, доступное всем нам, следующими словами:

> «Наряду с осознанием Вселенной, имеет место вспышка света, которая освещает весь разум и уже сама по себе переводит разум на новый уровень бытия, так что человек становится почти что представителем некоего высшего человечества. А к этому добавляются еще состояние моральной экзальтации, чувство подъема, которое невозможно описать словами, ликование, радость и готовность соответствовать всем моральным нормам... Человек при этом входит в состояние, которое вполне можно назвать ощущением бессмертия, осознанием вечности жизни, — не убеждением, что это должно быть так, а осознанием, что это уже есть».

Этот пиковый опыт, который описал Бёк, действительно возвышает и трансформирует человека, но, чтобы это испытать, нам не нужно становиться представителями нового человечества. Нам нужно оставаться теми, кто мы есть, и просто постараться прямо сейчас понять, что мы располагаем механизмом для трансформации сознания, а это является поистине революционным действием. Умиротворенность и счастье зависят от той революции, которая происходит в нас.

Все это не является чем-то таким, на что одни из нас способны от природы, а другие - нет. Наставник-буддист Шерон Зальцберг пишет в книге *«Всеобъемлющая доброжелательность»:* «Различие между несчастьем и счастьем состоит в том, на что мы направляем свое внимание». Она говорит, что так как нашими *намерениями* мы непрерывно создаем в своей жизни иоле влияний, То очень важно понять намерения, которые влекут за собой наши действия. Буддизм учит, что корни болезненных состояний, которые мы испытываем, — в нашем незнании того факта, что направленность нашего внимания создает наш опыт, который может соединяться с преходящими

обстоятельствами без всякого контроля с нашей стороны. Так что ключ ко всему — это понять, как действует наш разум. Именно поэтому индийский мудрец Нисаргадатта Махарадж учил, что «интеллект — это дверь к свободе, а мать интеллекта - настороженное внимание».

Медитация — форма настороженного внимания

Практически все наставники мудрости учат, что внутренняя умиротворенность не может быть достигнута через какую-то тайную манипуляцию с сознанием, которая магическим образом останавливает поток мыслей или превращает напряженные мысли в умиротворенные. Мы не можем по своей воле остановить наши мысли, просто если перестанем обращать на них внимание. Поэтому духовные наставники учат нас фиксировать мысли, отмечать, как они приходят и уходят, и по своей воле изменять по отношению к ним нашу позицию. Этот процесс называется «вдумчивой медитацией», и Джон Кабат-Зинн описал его в своей книге *«Куда вы идете, там и будете»,* как «предоставление своему разуму полной свободы, в то же время постоянно осознавая, что в нем происходит в данный момент». По словам йога Свами Сатхитанады, популярного наставника медитации, который преподавал в Соединенных Штатах в 1970-е годы, «вы не можете остановить волны разума, но можете научиться кататься на них».

Вьетнамский монах Тич Нхат Хан называл медитацию искусством, когда человек позволяет одной форме энергии преобразовываться в другую. Подобной же концепции учил Иисус Христос -войти в свою жизнь и заново родиться в духе. Наставники мудрости с Востока развивали различные методы медитации, приводящие разум в состояние абсолютного покоя, что является предпосылкой трансформации мыслей, наполненных разобщенностью, в осознание единства со всем миром.

Буддистская техника медитации включает три базовых подхода, цель которых состоит в расширении понимания и, в конечном счете, достижении состояния просветления. Первый, главный метод, заключается в искусстве концентрации внимания на одном-единственном объекте так, чтобы разум полностью заострился на этом. В центре внимания может быть материальный предмет, часть тела, мысль, мысль об отсутствии мыслей, звук, все звуки, священная формула, или, как в дзен-буддизме, специальная загадка, или *коан.* При внимании, заостренном на одном-единственном объекте, в конечном счете, пропадает и эта сосредоточенность и нам открывается естественное состояние чистого понимания.

Буддистский наставник Тич Нхат Хан практикует именно этот простой метод направления нашего внимания на одну-единственную точку в данный момент времени, т. е. в тот конкретный момент, когда мы можем почувствовать этот мир или присутствие Бога. Он советует тихо повторять следующие четыре фразы, одновременно следя за своим дыханием:

Делая вдох, я успокаиваю моё тело.
Делая выдох, я улыбаюсь.
Я пребываю в данном моменте.
Я знаю, что это восхитительный момент!

Большинство азиатских форм медитации большое внимание уделяют направлению сознания на дыхание. Йога включает много упражнений и техник дыхания, в то время как буддисты, например Тич Нхат Хан, практикуют простое сосредоточение внимания на дыхании. Третий метод для достижения полного успокоения разума состоит в том, чтобы сконцентрировать внимание на какой-нибудь части тела, обычно, неподвижно сидя и

воспринимая ощущения, идущие от этой части тела, но при отсутствии каких-либо мыслей об этом.

Все эти технические приемы медитации имеют целью остановить течение потока сознания. Концентрация на одном объекте ведет к исчезновению всех мыслей. Полное сосредоточение вашего внимания на ощущениях позволяет понять, что вы - это не ваше тело, а то, что это тело *воспринимает.* А сосредоточение внимания на дыхании ведет к пониманию и обожествлению жизни, пребывающей в нас, к духовному центру нашего бытия.

Кроме того, буддистское учение указывает на важность трех элементов или трех драгоценных камней на духовном пути: наставник (Будда), суть учения *(дхарма)* и любящая, не признающая насилия духовная община верующих *(сангха).* Без этих трех краеугольных камней медитация может привести к патологическим последствиям — потере собственного «я» без достижения желаемого эффекта — радости, мира и любви. Духовная практика, по мнению Шерон Зальцберг, «в каждом из нас может раскрыть излучающее сияние, радостное сердце и направить лучи этого сияния на весь мир». Будда описывает духовный путь, который освобождает нас от иллюзий того, что мы существуем отдельно от других, и путь этот заключается в «предоставлении свободы сердцу, которое есть любовь». Джон Кабат-Зинн поясняет, что под словом «практика» в буддизме понимают не какую-то практику в обычном смысле, т. е. повторение для отработки некоего навыка, так как здесь отсутствует сам этот навык. «Практика» в буддизме означает, что мы с чистыми намерениями полностью отдаемся на волю каждого конкретного момента времени, чтобы пребывать в нем в состоянии полного покоя.

Для жителей западного мира пришло время понять, что учение Будды сосредоточено вокруг понятия добра, сострадания ко всему, что страдает, и ненанесения вреда любой форме жизни - и этим оно очень похоже на учение Иисуса. *Опыт преобразования* сознания и его единства со Вселенной лежит в основе как христианской, так и буддистской традиции. Состояние разума, к которому стремятся буддисты в ходе своих медитаций, известно как «пустота» — термин, который порой приводит в замешательство европейцев и американцев. Но надо понимать, что эта пустота не есть просто отсутствие чего бы то ни было, это отсутствие *материальных объектов* и *мыслей,* но при этом присутствие ни с чем не связанного, активного чистого понимания, дающего нам энергию, ясновидение и способность любить. Если мы отойдем от концепции Бога как бородатого старца, сидящего на облаке, мы сможем понять, что означают слова Тич Ихат Хана: «Если вы действительно счастливы от того, что вы христианин, то можете считать, что вы являетесь также и буддистом, и наоборот».

«Разум создает пропасти, а сердце — мосты над ними»

Индуистский наставник и святой Рамана Махарши заявляет: «Все существующие священные писании без исключения говорят, что для спасения необходимо установить контроль над разумом». А когда у мудреца и знатока веданты наших дней Шри Нисаргадатта Махараджа ученики спросили, почему мысли не дают человеку познать Бога путем непосредственного опыта, он ответил, что разум отдельного человека имеет тенденцию рассматривать себя изолированно и в основном работает по методу разграничения всего и вся. Только любовь позволяет нам познать Бога. Вот его слова:

> Махарадж: Разум по своей природе разделяет и противопоставляет. Может ли находиться в нем какой-то другой разум, который объединяет и приводит в состояние гармонии, который видит в частях целое, и части. Как то, что целиком связано в нечто единое?
>
> [Вопрос: Этот другой разум — где искать его?]

Махарадж: Его можно найти, если выйти за пределы ограничений, разделений и противопоставлений в нашем разуме. В остановке того процесса мышления, который нам привычен, Когда мы придем к концу всего этого, родится новый разум.

(Вопрос: Существуют ли по-прежнему в этом разуме проблемы горя и радости?]

Махарадж: Нет, в том виде, как мы их знаем, Т. е. возникающие от нашего желания или отвращения к чему-либо, они не существуют. *Скорее, это становится вопросом о любви, ищущей выражения и встречающейся на этом пути с препятствиями, которые оно должна преодолевать. Содержанием разума будет активная любовь, вступившая в бой с обстоятельствами, которая первоначально терпит поражения, но в конце концов побеждает.*

[Вопрос: Эта любовь не является ли тем, что возводит мост между духом и телом?]

Махарадж; Что же еще может его возвести? Разум создает пропасти, а сердце — мосты над ними.

«Я» — это Мысль разобщенности, в том числе и разобщенности с Богом. Мысли возникают как часть бесконечного разума, воспринимающего себя как нечто отдельное, поэтому мысли препятствуют опыту трансцендентного одиночества. Но духовные традиции говорят о том, что эта боль чувства разобщенности и отсутствия цельности — как раз то, что принуждает нас искать соединения с Богом или стремиться познать наше истинное «я».

Первый шаг к умению создавать внутреннюю тишину заключается в том, чтобы прийти в состояние умиротворенности, а это лучше всего достигается через уединение. Так что процесс обретения осознания единства, как говорил исследователь санскрита Дин Браун, начинается с отрешения от других людей и отрешения мыслей от материальных вещей, что создает состояние отрешенности разума. Мы запираемся в комнате, или «уходим в пустыню», чтобы сделать возможным единство с Богом или духом, живущим в нас.

Патанджали учил, что человеческий разум имеет тенденцию приписывать себе всю силу сознания. Он говорил, что иллюзорный смысл нашего отдельного «я» возникает от этой эгоистической тенденции и что в результате - мышление неспособно выйти за пределы самого себя и добраться до более высокого измерения истины. Согласно Патанджали, наш разум - это особый орган тела. Подобно глазу, который воспринимает попадающий в него свет, но не создает его, человеческий разум является прибором для восприятия сознания, но сам его не создает. Скорее, это есть осознание или понимание, которое активизирует содержание разума. Поскольку разум и мысли человека отзываются на сенсорные данные, которые, случается, захватывает наше капризное внимание, мышление должно достичь трансцендентного состояния, чтобы прийти к единству с Божественным сознанием. Самое первое высказывание *«Сутры»* Патанджали звучит так: «Единение *(йога)* есть умиротворение волны-разума».

По мнению христианского мистика Джоэла Голдсмита, от чувства единения с Богом мы можем ожидать эффекта полного исчезновения индивидуального самосознания: «При этом мы находим внутри себя великий смысл любви, великий смысл радости и свободы, великое желание просто быть». Он говорит, что этот источник энергии любви проявляется в человеке как исцеляющее сознание. Когда мы регулярно поднимаемся на уровень Бесконечного сознания, поток исцеляющей информации, или энергии, протекает через нас, потому что сознание, полное любви, ищет возможности проявиться через умиротворенный, готовый его воспринять разум. Так что все мы - потенциальные духовные целители.

Почему ученые молятся

Все направления духовной мысли учат, что опыт единства с Богом способствует исцелению, так же как и просветлению, через непрерывный процесс восстановления и расширения сознания. Но жители Запада, воспринимающие йогу как одну из форм гимнастики или использующие медитацию исключительно для снятия стресса после утомительной поездки на автомобиле по загруженной автостраде или очередной выходки своего юного отпрыска, тем самым игнорируют конечную цель этих действий. Духовные процессы, которые применяются многими людьми для улучшения привлекательности своего тела или удовлетворения своего самолюбия, фактически, являются мощными инструментами для того, чтобы *выйти за пределы* тела и всего личного или сконцентрированного на своем «я».

Учителя мудрости говорят, что вы легко можете определить личность, которая познала Бога и пережила опыт такого единения, поскольку для нее характерна тенденция отказа от того, чтобы ставить на первое место собственное «я» или, скорее, тенденция расширять его, включая в него все живое. Хладнокровие в трудных ситуациях, доброта и великодушие, нежелание судить других, а также внутреннее спокойствие и беспричинная радость -вот другие признаки наличия у этого человека духовного осознания. Сила духа не может служить критерием для поиска наставника. Вместо этого нам следует искать любовь и доброжелательность.

Все религиозные ритуалы и учения имеют своей конечной целью помочь сознанию человека отказаться от собственного «я» — отойти от своей привязанности к телу, мыслям, воспоминаниям, воображаемым образам, концепциям времени и всем сенсорным стимулам, которые привлекают или отталкивают наше внимание. Когда мы перестанем связывать каждое новое восприятие с нашим «я», прекратим сравнивать, оценивать, чувствовать свое несоответствие какому-то уровню, перебирать прошедшее и делать планы на будущее, мы, наконец, позволим уйти этому управляющему нами интересу к себе и покоримся сознанию Вселенной.

Люди обычно достигают такого состояния, преодолев темный период пустоты и страданий, как это описал раввин Дэвид Купера: «До этого момента человек может чувствовать, что все его молитвы остаются без ответа. После обращения (в специфической терминологии христиан это слово обозначает то, что Уильям Джеймс называет опытом просветления. - *Прим. авт.)* человек на личном опыте обретает новое осознание безграничного света».

Этот прорыв в «безграничный свет» беспредельного осознания приносит опыт свободы, которая трансформирует процесс внутреннего восприятия данного человека, особенно восприятия себя самого. В какой-то момент вы начинаете чувствовать, что ваше «я» — это чистое сознание, не ограниченное пределами вашего тела. Вы понимаете, что невозможно сказать, где оно кончается и где начинается сознание другого человека. Какими-то аспектами своей сущности все мы пересекаемся и совпадаем друг с другом. Это ощущение приносит *понимание,* лишенное даже тени сомнения, того факта, что наша истинная природа духовна.

Любовь к ближним является, скорее, *результатом* такого самосознания, чем его причиной. Такая любовь была характерна для Шри Нисарга-датты, и он говорил о ней, как о «способности войти в самое сердце сознания ближнего».

Далай-лама говорит, что это разделяемое с другими сознание, при котором мы преодолеваем изначальную изоляцию нашего разума, существенно необходимо для обретения нового, более совершенного отношения к миру и другим людям. Нам следует понять, что все мы зависим друг от друга и что лучшая защита наших интересов — это защита интересов других.

В христианской литературе опыт преобразования сознания, при котором оно наполняется любовью, энергией и светом, называется мистическим союзом или, по-латыни, *unio mystica.* Раввин Дэвид Купер в книге *«Сердце тишины»* пишет,

что этот опыт просветления и любви «является поворотным пунктом преобразования личности, когда она от чувства разобщенности переходит к постоянному ощущению в себе Божественного присутствия».

Молитвенная сосредоточенность

Непосредственный опыт приносящего энергию света и духовного единения касается не только азиатской духовной традиции. Христианство также включает в себя ритуал тихого созерцательного общения с Богом, без мыслей, слов или эмоций. Григорий Великий, который жил в VI веке, назвал это состояние «отдохновением в Боге». Современный христианский теолог отец Томас Китинг из монастыря Святого Бенедикта в штате Колорадо учит молитвенной сосредоточенности как пути к тихому месту отдохновения в нашем сознании.

Китинг разъясняет, что «отдохновение в Боге» необходимо понимать как классическое обозначение молитвенного созерцания, которое использовалось на протяжении первых шестнадцати столетий развития христианской религии, так что эту тихую молитву Нельзя назвать новой идеей. Его наставления помогли вернуть в лоно церкви многих бывших христиан, по тем или иным причинам отошедших от религии. Большинство людей приходят к молитвенной сосредоточенности как к способу справиться со своими пагубными привычками или исцелиться от душевных ран, но возвращение к нормальной жизни или исцеление не являются главной целью этой духовной практики. По мнению Китинга, цель состоит в возможности следовать учению Иисуса о мистическом союзе.

Такая молитва проходит в тишине и похожа на медитацию. Это достижение состояния сосредоточенности без мыслей, слов или эмоций, которые обычно связывают с молитвой. При состоянии молитвенной сосредоточенности отсутствуют также какие-либо вопросы или просьбы о чем бы то ни было, в том числе и просьбы к Богу о милосердии и заступничестве. Эта молитва единения с Богом вполне согласуется с мистическими (внутренними, основанными на непосредственном опыте) путями других духовных учений.

«Изначальный язык Бога — тишина, а все остальное — плохой перевод»

Посредством молитвенной сосредоточенности отец Томас Китинг учит, что каждый из нас может предпринять «духовное путешествие» за опытом трансцендентного в собственном «я» и единения с Богом. Он говорит, что, по мере того как люди регулярно практикуют этот тип молитвы, их физические, умственные и эмоциональные раны, накопившееся за всю жизнь, поднимаются из их бессознательного в область осознанного понимания. В результате процесса, который Томас Ки-тинг называет внутренним очищением, старые раны тихо покидают человека.

Если раны от репрессированного сознания достаточно серьезны, то человек должен искать помощи у профессионалов, которые могли бы поработать с ним. В любом случае тот, кто практикует опыт молитвенной сосредоточенности, испытывает это внутреннее очищение как духовное исцеление и преобразование своей жизни. «Уровень глубокого покоя в период молитвы разрыхляет землю вокруг эмоциональных сорняков, проросших в нашем подсознании, и, как кажется, заполняющих наше тело, и подрывает их корневую систему», - поясняет Китинг.

Он учит, что это внутреннее очищение — необходимый процесс, предшествующий проявлению в человеке Бога, который преобразует всю его жизнь: «Изначальный язык Бога — тишина, а все остальное — плохой перевод!» Молитвенная сосредоточенность облегчает движение в глубь внутренней тишины, где нет каких-либо мыслей, чувств и восприятий. Этот новый уровень вне слов и становится бытием, в котором возникают связи, препятствующие достижению большей свободы, раскрытию творческого потенциала и цельности».

Китинг говорит, что «Божественная терапия», которая приходит к нам посредством молитвенной сосредоточенности, отличается от трансформации разума, достигаемой при помощи медитации. Он утверждает, что медитация основывается на фокусировании внимания на повторении мантр, дыхании или телесных ощущениях, что и должно привести к трансцендентальному преодолению разобщенности человеческого разума со всем сущим, в то время как единение с Богом посредством молитвы достигается как дар Божий, ниспосылаемый по Его милости. Молитвенная сосредоточенность, по мнению Китйнга, необходима, чтобы подготовить человека к восприятию такого дара, и это дело веры — открыться присутствию Бога и его действию в своей жизни.

Погружаясь в молитвенную сосредоточенность, человек начинает с *намерения* поставить свое сознание перед фактом присутствия Бога. Единение с Богом, говорит Китинг, всегда достигается через согласие, а не просто через позволение, чтобы это случилось, или попытки добиться этого посредством концентрации внимания на какой-то *вещи.* Простые слова молитвы, такие как «мир», «Иисус», «спокойствие» или «шалом»* можно тихо повторять, успокаивая мятущиеся мысли и тем самым возвращая свое внимание к главному - желанию осознать присутствие Бога.

* Шалом - в переводе с древнееврейского означает «мир». — *Прим. перев.*

Мы оставляем за читателем право решать, есть ли существенное различие между молитвенной сосредоточенностью и медитацией в плане любви и добра. Если человек постигает Бога как бесконечное понимание, которое невозможно описать словами, то различия в деталях трансформирующего опыта в реальности далеко не так велики, как представляет себе большинство европейцев и американцев.

Китинг говорит, что молитвенная сосредоточенность - вовсе не средство для достижения концентрации внимания, снятия напряжения или достижения более высокого состояния сознания, но, тем не менее, это трансформация сознания, действующая как катализатор в направлении освобождения личности от ее «ложного "я"». Согласно Китингу, «ложное "я"» является той частью нашего сознания, которая порождает психологические проблемы, травмы, привязанность к материальному и чувство несоответствия окружающему миру. Наше «ложное "я"» — это энергетический поток, который побуждает нас полностью отдавать себя «стремлению к успеху», что можно рассматривать как настоящий «эмоциональный наркотик, который мы потребляем на протяжении всего жизненного пути».

Растворение и исчезновение «ложного "я"» происходит постепенно, через какое-то время после того, как человек начинает практиковать молитвенную сосредоточенность. Результатов не следует ждать сразу же, во время молитвы. Плоды духовной практики — это более радостная и умиротворенная жизнь; опыт, освещенный единением с Богом, может на деле проявиться позже, даже в тот момент, когда данный человек занят чем-то совершенно другим.

Огромное значение работ Китинта состоит в том, что он сделал прямой опыт Бога доступным для верующих христиан, многие из которых до того были поставлены перед дилеммой: изменить своей религии или отказаться от использования восточной практики

медитации. Но, пожалуй, еще важнее то, что Китинг перевел классический язык христианской духовности в термины, которые широко используются сегодня, в контексте современной психологии. Он связал такой термин, как «очищение», с отпущением и выздоровлением от застарелых психологических ран. негодования и страха, которые мы все носим в себе. Термин Китинга «ложное "я"» может рассматриваться как эквивалент традиционной христианской концепции первородного греха. А эквивалентом состояния «невинности» может считаться состояние свободы от «нашей внутренней истории», т. е. от сознательных и подсознательных ограничений, созданных в результате полученных в прошлом эмоциональных травм, которые блокируют пути к полному осознанию Бога в себе.

Чтобы больше узнать о молитвенной сосредоточенности, мы отсылаем читателя к книгам Томаса Китинга *«Открытый разум и открытое сердце»* и *«Близость к Богу».*

Вам не нужно верить во что бы то ни было, чтобы почувствовать Бога

Согласно учению Китинга, все мы имеем изначально присущее человеку потенциальное стремление к «обожествлению». Этот термин, как он отмечает, - издревле применяли отцы православной церкви для обозначения реализации нашей врожденной духовной энергии. Он повторяет слова других наставников мудрости, по мнению которых этот процесс духовного преобразования развивается в соответствии с теми приоритетами, которые мы придаем ему в нашей жизни.

Томас Китинг и такие буддистские наставники, как Тич Нхат Хан, предоставляют нам как бы набор духовных инструментов для дальнейшего развития своих способностей к трансцендентальному преобразованию разума и тем же путем, который описан в «Сутрах» Патанджали. Ясно, что такое учение, независимо от того, является ли оно христианским, буддистским или индуистским, все равно приводит нас к одному и тому же, хотя и разными путями. Мы можем назышать свой опыт по-разному: Он, Она или Это, потому что для истины это не имеет значения. Царство Божие доступно каждому из нас. Буддистский монах Тич Нхат Хан сказал:

> «Нельзя описать Бога, используя концепции и понятия, не включающие факта непосредственного восприятия Бога Отца. Если волне не нужно умереть, чтобы стать водой, то и нам не нужно умирать, чтобы войти в Царство Божие.
>
> Царство Божие доступно нам здесь и сейчас. Энергия Святого Духа — это энергия, которая помогает нам прикоснуться к Царству Божьему... Истина не имеет никаких границ.-. Мы многократно слышали, что Царство Божие внутри нас. Для меня эти слова означают, что Бог находится внутри нашего сознания».

Связь пристрастий и зависимостей

Пристрастие может рассматриваться как привычка к сосредоточенности на чем-либо, находящемся вне нас, чтобы удовлетворить ту или иную жажду или сильное стремление, возникающее внутри нас. Джозеф Б.эйли, автор книги *«Принцип ясности»,* говорит, что каждое пристрастие есть прежде всего пристрастие к определенному образу мыслей. В наше время многие физиологи признают, что биологической базой любого сильного пристрастия является стремление подменить им трансперсональный, выводящий за пределы собственного «я» опыт. Всем нам присуще естественное стремление чувствовать связь с чем-то большим, чем наше индивидуальное *«я».*

В процессе исследования 1098 случаев с трудными подростками, проведенного газетой *«The New York Times»* и корпорацией *«CBS News»,* было установлено, что 39 процентов молодежи США считает, что злоупотребление наркотиками является

результатом столкновения с этой великой проблемой представителей нового поколения. Карл Юнг писал в письме к основателю Общества анонимных алкоголиков, что стремление к чему-то, вызывающему пристрастие, «является заменителем — на низменном уровне — духовной жажды обретения цельности...» И пояснил, что общая концепция цельности должна заключаться в «единении с Богом», если выразиться так, как говорили в средние века.

Юнг указывал, что к избавлению от пристрастия может подтолкнуть религиозный опыт или что-то вроде «высшего образования разума, выходящего за границы обычного рационалистического подхода». Это одна из причин, почему члены Общества анонимных алкоголиков делают акцент на том, что именно связь с некой силой, находящейся за пределами обычного человеческого разума, позволяет им успешно преодолевать болезненное пристрастие к выпивке.

Алкоголики и наркоманы - не единственные, кто испытывает жажду обретения духовности в своей жизни. По данным Института Гэллапа по вопросу об отношении американцев к смерти, опубликованным в 1997 году, выяснилось, что их прежде всего волнуют проблемы духовного характера, а не денежные или касающиеся достижения успеха. Лишь приблизительно треть людей, попавших в поле зрения исследователей, сказали, что духовное спокойствие перед кончиной им смогут дать священники. И в то же время половина опрошенных отметила важность молитвы перед смертью, — они боялись умереть, не почувствовав своей связи с какой-то более высокой силой.

Увлечение шопингом, едой, сексом и перестройкой дома также может возникать как замена стремления к связи со Вселенной, осмысленности и достижению внутреннего умиротворения, которые приносит трансперсональный опыт. Эссеист Льюис Лэпхэм в статье, опубликованной в *«Wall Street Journal»,* написал, что американцы выражают свою тоскутго неосознанной духовности через волчий аппетит. Для людей, которые стремятся подавить свои негативные эмоции и не знают, как утолить потребности с помощью покупки вещей и обладания ими, «общим ритуалом стал праздник покупок». В известном бестселлере *«Деньги или жизнь»* сказано: «Кажется, что потребление стало нашим первостепенным желанием, нашим национальным, патриотическим пристрастием, чем-то вроде всеамериканской наркомании».

Многие из нас заняты поисками такого духовного опыта, который мог бы иметь большое значение именно для нас, но при этом испытывают отчуждение по отношению к догмам, верованиям, ритуалам и другим формам, принятым в основных общераспространенных религиях. Нам приходит в голову мысль, что молитва очень важна - как опыт общения с силой высшего порядка, — но мы не знаем, как именно молиться.

Молитва — это особое, измененное состояние сознания

Молитва — это особое состояние сознания, потому что в этом случае наше внимание сосредоточено не на какой-либо вещи, действии или определенной мысли. Наш разум умиротворен, наше внимание направлено внутрь, а не наружу — уже одно это делает данное состояние разума необычным. Карл Юнг писал: «В истории общества, как и в истории отдельного человека, все зависит от развития сознания». Христианский мистик Тейяр де Шарден говорил, что «эволюция - это подъем к более высокому уровню сознания», и ему как эхо вторил его современник индиец Шри Ауробиндо: «Изменение сознания — главный фактор следующего этапа эволюции... Развитие сознания — главный мотив существования всего живого на Земле».

Эти великие умы верили, что цель нашего существования как представителей рода человеческого — это развивать, очищать наше сознание и контролировать свой разум. Поступая таким образом, мы начинаем понимать, что в любой момент наш опыт в

основном зависит от того, на чем мы сосредоточиваем свое внимание. Все, чего мы можем достигнуть, уже стало частью нашей сущности. Выход в духовное измерение - это не рождение нового бытия, как писал в 1901 году Ричард Бёк, но осознание того, кем мы уже являемся.

Освобождение от своего «я»

Альберт Эйнштейн считал: то, что мы ощущаем себя — наши мысли и чувства — как нечто отделенное друг от друга — это «оптический обман нашего сознания». Он говорил, что эту иллюзию можно отнести за счет нашего неверного восприятия пространства и времени, и нашей задачей должна быть следующая — освободить себя из тюрьмы нашей иллюзии разделенности. Современные философы занимаются поиском выхода из нашей тюрьмы иллюзии, о которой писал Эйнштейн: «Истинная ценность человека определяется, в первую очередь, мерой и значением, с помощью которых он добился освобождения от своего "я"».

Астрофизик сэр Артур Эддингтон придерживавшийся такой же точки зрения, что и Эйнштейн, говорил, что разум людей только кажется разобщенным из-за «узких границ нашего конкретного сознания...» И совсем недавно физик Дэвид Бом писал о нашем «кванте взаимосоединенности».

Христианский мистик и духовный целитель середины XX века Джоэл Голдсмит написал более тридцати книг о таком состоянии сознания, назвав его «соединением с бесконечным», «практикой присутствия». По его мнению, молитва — это состояние рецептивности, в котором истина постигается без сознательной мысли. В его определении не упоминаются Бог или молитва, при помощи которой у кого-то что-то просят. Он сказал, что Бога нельзя увидеть, понять, познать или объяснить с помощью человеческого интеллекта. Бога можно было бы *почувствовать* как некую деятельность в сознании, но не посредством мышления или выполнения каких-либо действий. Голдсмит учил, что Бога можно было бы распознать только посредством «духовного чувствования». Он подчеркивал, что «в большинстве случаев это *развитое* чувство и мы должны развивать его *сознательно».*

Сознательное развитие духовного чувства для того, чтобы ощутить некую деятельность в нашем сознании, звучит очень похоже на «эволюцию сознания», на которую ссылались Шарден и Ауробиндо. Таким образом, одной из понятных человеку причин использования молитвы является развитие этого интуитивного чувства, к которому нет доступа посредством интеллекта или переживания других чувств.

Все мудрые наставники говорили, что человек должен сам взять на себя обязательство развивать свое сознание; это его добровольный выбор. Они говорили также, что когда человек проходит через какое-нибудь личное страдание, это развивает его сознание. Обычно мы прибегаем к молитве, Когда отчаянно надеемся преодолеть какую-нибудь болезнь, но духовные целители доказывают, что болезнь может *положить начало* сознанию бесконечного. Однако медитация и медитативная молитва являются инструментами сознания, независимо от того, страдаете вы или болеете. Вам не нужно болеть, чтобы стать лучше. Вам не нужно также принимать догму некой конкретной религии для того, чтобы жить духовной жизнью.

Вам не нужно быть религиозным человеком

Другую причину, почему человек стремится к молитве, выдвигает врач и писатель Герберт Бенсон, профессор медицины в Гарвардской медицинской школе и разработчик упражнений на релаксацию, стимулирующую здоровье и успокаивающую разум (об этом

мы говорили в предыдущей главе). После более чем двадцатипятилетнего опыта работы в качестве исследователя и врача Бенсон пришел к заключению, что такие трансперсональные переживания, как молитва и медитация, не только «питают» нас, но и действительно «соединяют с Богом». В своей книге *«Исцеление, не знающее времени»* он объясняет:

> «Исследования... убедили меня, что случайно или волею небес людям дана физическая предрасположенность к вере, заложенная в самой основе нашего существа, и все мы поддерживаем и питаем жизнеутверждающие убеждения и философские теории. Мы устроены так, чтобы напрягать духовные мышцы, даже если наши молитвы совершенно разные и даже если мы не называем их молитвами.
>
> В разных концах Земного шара люди произносят молитвы и производят медитации, которые дают физическую умиротворенность... Неважно, насколько несхожи наши языки; неважно, насколько отличаются наши культуры и вероисповедания, — у всех нас есть прирожденные дарования: производить физическое исцеление, достигать состояния умиротворенности и иногда обретать чувство "присутствия некой силы или энергии, которая рядом с нами"».

Поэтому мы могли бы также «напрячь духовные мышцы», чтобы обрести лучшее здоровье, большее спокойствие и испытать энергию, которые в противном случае нам недоступны. Но вы можете спросить: кому мне молиться, если я не верю в бородатого мужчину, сидящего на облаке; если я не верю, что есть *кто-то,* кому я могу молиться?

Кто есть Бог?

В ответ на этот извечный вопрос мистик XI века, святой Ансельм, писал: «Бог - это нечто большее, чем то, чего нельзя постичь». Для Спинозы и Эйнштейна Бог был «организующим принципом Вселенной»; для Гегеля — «абсолютным духом»; для Мартина Бубера - «Вечным Ты»: для Пауля Тиллиха - «основой нашей сути» и «конечной реальностью». Для Святой Екатерины Сиенской Бог был «чистой любовью». Бог был «Вечным светом» у Данте, «энергетическим словом» у Святого Бернарда, «первоединством» у Платона, «подателем подлинной жизни» и «Его Величеством» у Святой Терезы Авильской и «тем, что есть» у Святого Августина.

Великий Дух, Дао, Возлюбленный, Айн Суф, Брахман, Святая Матерь, Я Есмь, Яхве, Бесконечный Абсолют, Первопричина, Жизненная Энергия, Источник Бесконечного Сознания или даже ваше Высшее «я» — какая из этих идей о Боге вам нравится больше всего? Если вы дочитали до этого места, то наверняка уже осознали Бога как безграничный, нелокальный разум, в котором пребывает наше сознание.

Вспомните, Джоэл Голдсмит говорил, что Бог, или Истина, стоит выше понимания, но его можно почувствовать как некую деятельность в сознании человека. Знаток санскрита Эрнест Вуд говорил, что Бог - это доброе слово, направляющее к откровению, подобно тому, как лодка, в которой мы ставим парус, плывет к новым открытиям - чему-то такому, чего мы не знаем, - слово, которое скорее дает разуму направление, а не определение. Или, как в названии недавно вышедшей книги раввина Дэвида Купера, «Бог— это глагол». В царстве единства и невещественности священного союза Дух растворяет все разграничения. Как сказал Джон Блуфельд, «в измерении, где пространство и форма выходят за пределы обычного, Богом считают невидимый, вездесущий источник блаженства, разницу между бытием и состоянием бытия, которую трудно определить».

Инструмент для Бога

Герберт Бенсон сделал заключение, что вера в нечто безграничное для человека вполне естественна. Каждая культура, которую он изучал, имела религиозную или мирскую практику, состоявшую из двух основных этапов:

1) фокусирование внимания на каком-то определенном объекте или мысли и

2) умение пассивно пропускать навязчивые мысли.

Иными словами, не оказывайте сопротивления мыслям, не осуждайте их и не реагируйте на них. Просто оставайтесь в состоянии релаксации и отмечайте свои мысли, по мере того как они проходят в потоке сознания.

По всему миру И в каждой отдельной культуре эти два аспекта являются частью практик, которые успокаивают разум - трансформируют сознание и стимулируют исцеление. Бенсон приводил множество описаний этого умиротворенного состояния. Поэтому вы могли бы считать молитву чем-то таким, что вы Делаете со своим разумом, что удерживает ваше внимание сфокусированным на чем-то определенном, без размышлений, и дает вам ощущение покоя.

За все те годы, что Бенсон потратил на обучение людей умиротворению разума, он пришел к выводу, что фокусирование внимания на каком-нибудь «величии, грандиознее которого уже ничего нет», независимо от того, верил человек в Бога *по-настоящему* или нет, вызывало невероятное спокойствие и приносило исцеление. Сосредоточенность на каком-либо безграничном и беспредельном принципе Вселенной, включающем и превосходящем уровень человеческого сознания, было самым эффективным способом умиротворить разум его пациентов.

Этот безграничный и беспредельный принцип, приносящий людям спокойствие, напоминает нам о словах одного известного средневекового автора, который сказал: «Бог может быть каким угодно, но не таким, как мы его представляем». Книга *«Путь к чудесам»* учит, что любовь — это соединение, в котором нет разделяющих барь-

еров, а философ школы веданты Шри Нисарга-датта сказал, что любовь — это отказ от разобщения. Рамана Махарши же учил, что это состояние исключительной приверженности или, по-ин-дийски, *бхакти,* что значит «связь неувядающей реальной любви».

Нисаргадатта в своей вдохновенной книге *«Я— это То»* говорил, что для того, чтобы, познать Бога, или свое «я», человек должен «отказаться от всех мыслей, кроме одной - "Я есть". Вначале разум будет восставать, но если вы проявите терпение и упорство, он в конце концов подчинится. А как только вы обретете спокойствие, все будет происходить спонтанно и естественно, без всякого вмешательства с вашей стороны».

Это звучит очень похоже на цитату из Библии: «Успокойся и знай, что Я Бог» и «Я есмь Сущий» (Исход, 3:14). Действительно, многие мудрецы, изучавшие Библию, верили, что Иисус знал мудрость веданты. Многие положения его учения совсем просты: «Прежде нежели был Авраам, Я есмь» (Евангелие от Иоанна, 8:58). «Я и Отец — одно» (Евангелие от Иоанна, 10:30). «Царствие Божие внутри вас есть» (Евангелие от Луки, 1.7:21). «Я с вами во все дни до скончания века» (Евангелие от Матфея, 28:20). Фраза «Я есмь Сущий» означает, что ничто не существует вне универсального разума, когда Он не ограничен эгоистическими мыслями разобщенности. Следовательно, Бог — это чистое, неразбавленное осознание Себя.

Адвайта-веданта — истина в одном, а не в двух

Мудрость веданты берет начало из Вед, древнейших записанных текстов, содержащих мудрость Азии, которые появились по меньшей мере 3500 лет назад и позже были канонизированы в рамках религии индуизма. В 1893 году это учение впервые было перенесено в страны Запада Свами Вивеканандой, учеником Шри Рамакришны. Веданта

стала известна многим жителям стран Запада, совершившим путешествие в Индию в первой половине XX века с целью получить наставления от другого индийского святого — Шри Рамана Махарши.

«Адвайта» в переводе означает «не два» или «первоединственный». Взгляд Адвайты-веданты на реальность таков: извечно существует только одно бесконечное сознание, а в реальности вы и я являемся этим сознанием; это наше истинное «я». Реализация представлений веданты – это прямое и немедленное ощущение, что вы не являетесь ни телом, ни разумом, вы — беспредельное сознание. Счастье, мир, радость, любовь й чувство широты и свободы являются естественными побочными продуктами этих открытий в процессе самореализации. Очевидно, что данные проявления духовной жизни подобны тем, которым учит христианство.

Веданта учит, что мы — это не наше тело, а наше тело не производит наше сознание. Наоборот, мы — то, что *осознает* формы и тела. Мы есть сознание, а сознание и существование неразделимы. Существование осознанно, а осознание является вечно существующим. Знаменитый святой католической церкви Франциск разделял, по крайней мере, одну общую с ведантой идею. Описывая цель духовного поиска, он говорил: «То, что мы ищем, это то, что ищет нас». Если вы когда-либо задавались вопросом, действительно ли вы существуете, закройте глаза, направьте внимание внутрь и спросите себя: «Кто хочет познать?»

Сила вопроса «Кто хочет познать?» как способ познания Бога называется самовопрошением. Наставники веданты говорят, что все религиозные практики познания Бога являются откладываниями этого вопроса, потому что никакой ритуал или вид деятельности не подведет вас ближе к тому, где вы уже есть. Наставник Гангаджи описывает процесс самоисследования как «интенсивную концентрацию внимания на *источнике* этого внимания и самого осознания». Данный метод состоит в том, чтобы закрыть глаза и сосредоточиться на источнике вашего внимания, спрашивая себя: «Кто я?», а также: «Кто отвечает за это тело? Кто отвечает за эти сенсорные впечатления, воображение и мысли?»

Кто хочет познать? Познание Бога через вопросы к себе

Для выполнения процесса самовопрошения вы должны переключить свое внимание с того, что находится вне вас — любого предмета или даже вашего тела. Цель состоит в том, чтобы дать разуму отдохнуть в его источнике. Другие методы медитации учат вас сосредоточить внимание на каком-нибудь предмете: вещи, дыхании, *чакре* или энергетическом центре. Этот подход отличается от первого, потому что его фокус направлен на субъект, на того, кто медитирует, *на вас.* Вы — тот, кто задает вопросы, — существующая *сейчас* реальность, и поэтому не нужно достигать никакой цели в будущем. Тот факт, что одна волна понимает, что она является частью океана, в целом ничего не меняет... Одно Бесконечное Сознание существует всегда». Мы, как волны, никогда не были отделены от океана вселенского сознания.

Второй вариант вопросов к себе — это направленность вашего внимания на ощущение сущности, или чувства «я есть». Для того чтобы сосредоточиться На чувстве существования, следует повторять про себя: «Я, я, я» и пытаться внутренне почувствовать, из какой части тела исходит этот звук. Рамана Махарши ощущал, что это внутреннее чувство существования идет из области, расположенной под грудной клеткой, на ширине двух пальцев вправо от центра. Он назвал это центром нашего духовного сердца, но заметил, что этот центр не имеет формы, и нам следует удерживать внимание на внутреннем чувстве бытия, а не на каком-либо определенном месте в теле или где бы то ни было.

Игорь Кунгурцев, автор книги *«Понимание Адвайты»,* пишет, что если мы сядем и посвятим все наше внимание и любовь этому «я есть» и внутреннему ощущению своего «я», и если будем пренебрегать отвлекающими мыслями, образами и ощущениями, то чувство нашего индивидуального, отдельного «я» растворится, и само собой проявится обширное бесформенное Существование». А согласно веданте это существование и есть сознание.

Веданта учит, что основанное на опыте открытие сущности человека, как бесконечного сознания, доступно для всякого, кто искренне стремится к религиозному опыту и упорствует в поиске истины. Рамана Махарши стал просвещенным в возрасте 17 лет благодаря тому, что начал задавать себе вопросы. Он не был стопроцентным индуис-том и не придерживался никаких ритуалов, и хотя многие его последователи были христианами и мусульманами, он никогда не советовал им менять религию. Махарши учил, что цель всех религиозных писаний — «заставить человека направить свои шаги к его первоначальному источнику»; подобная идея похожа на христианскую концепцию «возвратиться к Богу».

Все великие духовные традиции мира говорят о мимолетных вспышках великого проникновения или света, которые появляются неожиданно, а затем угасают, оставляя в воспринимающем их человеке уверенность, что обычное состояние осознания жестко ограничено и ведет в неверном направлении. Все религии мира описывают методы достижения и поддержания измененного состояния расширенного сознания. Все они описывают цели расширения и стабилизации этих трансцендентных состояний осознания, и все они имеют названия для этих расширенных состояний — «спасение», *«самадхи»,* «освобождение», «просветление», «Царство Божие», «обожествление», «самореализация», *«фу»* и *«мукти»* — эти слова относятся к пробуждению, свободе и выходу в бесконечное сознание.

Измененные состояния являются жизнепреобразующими - физически, ментально и эмоционально. Они улучшают здоровье, восприятие и понимание. Мы осознаем нашу взаимосвязь со всем живым на уровне сознания. Через глубокое познание того, что мы не разобщены, жизнь приобретает новое значение, и мы становимся более миролюбивыми, счастливыми и милосердными. Жизненные цели смешаются. Мы ищем дальнейшего усовершенствования нашей способности достигать этого насыщенного любовью и энергией состояния осознания и формируем желание помочь другим научиться делать то же самое.

Молитва доступна каждому из нас и способствует расширению нашего осознания. В этой Вселенной нелокального разума, когда изменяется что-то одно — изменяется все. Наша сила — в изменении нас самих, изменении нашего разума — и через это в изменении окружающего мира.

Все мы уже читали и слышали, что в этом мире очень редко встречаются просветленные души. Возможно, так было в прошлом, но будет ли так в настоящем и будущем - это зависит от нас. Свет чистого осознания доступен для просветленного, умиротворенного разума. В следующей главе мы рассмотрим такой вопрос: «Чему следует уделять внимание в своей жизни?»

ГЛАВА 7
Сердце разума

Первые шаги в направлении благодарности и прощения

Мы — безжалостный огонь. Мы же и

созидательное, сверкающее, опаляющее,
исцеляющее пламя, внушающей
благоговение колдовской вселенной.
Брайан Свимми

«Вселенная - это Зеленый Дракон»

В детстве нас спрашивали, кем мы хотели бы стать, когда вырастем. Под этим вопросом на самом деле подразумевалось: «Что бы вы хотели делать?» И какой бы вид деятельности мы ни выбрали, это не имело бы никакого отношения к выбору, кем быть или как кем-то стать. «Пусть красота того, что вы любите, станет тем, что вы делаете», - сказал мусульманский мистик суфий Руми, живший в XIII веке. Так будьте же художниками, которые пишут полотна своей жизни. Будьте красотой и любовью.

Но как? В современном мире большинство людей самореализуются посредством своей работы.

Не находя для себя осмысленной духовности, они непроизвольно перекладывают на работу традиционную роль религии, которая помогла бы им ответить на вопросы: «Кто я?» и «Почему я здесь?»

Все мы хотим вести счастливую, наполненную и осмысленную жизнь. Эти цели универсальны, несмотря на то что все люди понимают счастье по-разному. Для одних наполненность и самореализация в жизни заключается в том, чтобы создать семью и. вырастить детей, зарабатывать деньги или заниматься спортом; для других - в том, чтобы писать книги, заниматься кулинарией или выражать себя при помощи живописи. И все мы хотим, чтобы нас любили.

Мудрые традиции Востока учат, что поскольку наши мысли, чувства и желания постоянно меняются, мы никогда не достигнем прочного счастья или душевного спокойствия с помощью вещей, взаимоотношений с людьми или чего-то такого, что находится вне нас самих. Вещи изнашиваются, их можно потерять, они выходят из моды или ломаются. Человек, с которым мы вступаем в связь, через некоторое время оказывается совсем не тем. за кого мы его приняли. А потом и *мы* оказываемся не теми, за кого нас принимали. Каждый из нас — это бесконечно изменяющийся ряд событий, интерпретируемых нами самими и другими людьми на основе безнадежно субъективного подхода. Мы никогда не обретем истинного значения жизни в другом постоянно меняющемся человеке.

Наш разум находится в бесконечном поиске, реагируя на поведение и слова других людей, и бывает заполнен мыслями и воспоминаниями, которые потоком проходят через наше сознание. Поэтому бесполезно искать продолжительного счастья посредством мыслей или даже чувственных удовольствий. То, что привлекает нас сегодня, завтра уже может не удовлетворять. Тем не менее мы упорно считаем, что безмятежность приходит от чего-то, что мы делаем или имеем, а не от того, кем мы являемся.

Действительно, все мы жаждем относительно удовлетворенного и стабильного состояния разума, свободного от страстей и страхов. Восточные философии называют внутреннее чувство продолжительного спокойствия и беспричинной радости, возникающее вследствие единения с Богом, блаженством. Они отделяют внутреннее блаженство от концепций удовольствия или счастья, принятых в Европе и Америке, — мимолетных чувств, сосредоточенных на кратковременных телесных ощущениях, приобретении *вещей* или изменении внешних обстоятельств, чтобы удовлетворить наши желания.

Согласно философии восточных мыслителей, причиной, почему мы чувствуем себя хорошо после покупки нового автомобиля, или когда съедаем плитку восхитительного шоколада, или когда получаем удовлетворение от секса, является то, что наши страстные желания на какое-то время утихают. Мы ошибочно принимаем эти кратковременные удовольствия за свободу и спокойствие духа и поэтому пускаемся в погоню за очередными вещами, стараемся испытать еще большие удовольствия или добиться еще лучших результатов, чтобы удовлетворить нашу внутреннюю потребность в целостности. Мы ищем защищенности, положения, удовольствий и комфорта, в то время как нам следовало бы искать Истину.

Этот внутренний, инстинктивный поиск — поиск Бога - врожденная особенность всех людей. Восточная философия учит, что мы никогда не найдем полного удовлетворения, пока не обретем спокойствия — не перестанем суетиться, что-то делать, строить бесконечные планы и гоняться за внешними ощущениями — и не начнем прислушиваться к тому, что у нас внутри. Есть и другой вариант — прежде чем начать действовать, постараться раскрыть свою внутреннюю духовность.

На протяжении многих веков Библия пытается донести до людей представление о том, что религия — это то, что переживает сознание. К сожалению, люди заучивают наизусть молитвы и священные формулы, вместо того чтобы стремиться к непосредственному опыту Бога. В этой жизни у нас есть благоприятная возможность сознательно сделать свой разум настолько восприимчивым, чтобы он мог взаимодействовать с бесконечным сознанием. Принадлежите ли вы к той или иной религии, выполняете ли религиозные ритуалы — это не имеет никакого отношения к вашей связи с Богом или духовным сознанием. Человеческому разуму свойственно создавать желания и стремиться их осуществить, но традиции мудрости говорят нам, что истинным нашим желанием является лежащая глубоко внутри жажда истины и свободы, т. е. стремление нашей души познать собственные безграничные глубины. Поток сознания, который каждый из нас называет «моя жизнь», — это вселенское путешествие бесконечного сознания или пробуждение Бога в себе. Это то самое сознание, которое воодушевляет каждого из нас.

А как следует понимать «сознание, проявляющееся через вас и меня»? Духовный наставник Йогананда говорит, что это сознание является той данной от рождения целью, к которой мы стремимся как к духовному счастью или блаженству, что и составляет основное жизненное побуждение каждого человека. На это основное и универсальное побуждение можно смотреть как на нашу истинную религию или на «то, что связывает нас с Богом», ведь слово «религия» происходит от латинского слова *religare,* которое первоначально означало «то, что связывает». Из этого следует, что какие бы *действия* мы ни предпринимали для удовлетворения нашего сильнейшего желания обрести внутреннее счастье и умиротворение, их можно назвать религиозными независимо от того, имеют ли они какое-либо отношение к существующим вероучениям или системам убеждений. Все, что вы делаете, чтобы испытать чувство внутреннего спокойствия, связанности с другими людьми и осмысленности, и есть ваша религия.

В настоящий момент вы можете иметь или не иметь определенных религиозных убеждений. Возможно, вы уже столкнулись с некоторыми трудностями, связанными с тем, что истина в том виде, как она представляется отдельному человеку, часто не согласуется с тем, что считает истиной та или иная религиозная организация. Ведь эти структуры возглавляют люди со своим собственным опытом и убеждениями, которые могут не совпадать с вашими.

Каждый из нас должен открыть для себя свою религию. Эта книга о том, что может испытывать человек, выходя за пределы обычного, что возможно для всех нас. Именно

этот опыт пытались описать духовные наставники на протяжении всей истории человечества. Этот опыт трансформирует восприятие человеком жизни настолько глубоко, что традиционные религии изобретают многочисленные правила, которые, как они думают, приведут других людей к такому же пониманию. Если вы уже прочли книгу до этого места, то, скорее всего, вы - человек, заинтересованный в поисках истины и допускаете, что духовная трансформация *возможна,* но вас, вероятно, отталкивают определенные догмы и ритуалы, с которыми вы имели дело во время религиозных служб.

Вы *можете* жить духовной жизнью, и при этом вам не нужно куда-либо идти или во что-либо верить. Однако, если вы хотите выстроить взаимоотношения с другим человеком, вы должны «раскрыться для Бога» и обратить внимание этого человека на то, во что верите вы сами. Это просто, но требует некоторой практики и терпения.

Мы создаем себя тем, во что «вкладываем» свое внимание

Все, что мы испытываем в своей жизни, зависит от нашего сознательного восприятия. Подумайте об этом. Если вы хотите что-то изменить, то вам нужно изменить то, на чем вы концентрируете внимание. Большинство людей для того, чтобы переключить внимание, куда-нибудь едут, покупают новую «игрушку» или ищут нового партнера (партнершу).

Но продолжительное спокойствие и счастье или еще более всеохватывающее чувство «блаженства» является внутренним состоянием, поэтому оно не может быть достигнуто покупкой вещей или созданием каких-либо внешних обстоятельств. Это состояние спокойного разума, не нарушаемого мыслями, воображением, желаниями или страхами. Для умиротворенного разума волны мысли, как рябь на воде — набегают и уходят, — но при этом он остается непоколебимо сосредоточенным на чем-то одном. Если человек хотя бы раз испытает такое состояние, то сама эта внутренняя, не требующая никаких усилий сосредоточенность внимания *трансформирует* разум так, что мы начинаем воспринимать все по-другому.

Если же человек постоянно испытывает такую успокоенность разума, то. согласно мнению многих духовных наставников, это укрепляет его физическое и ментальное здоровье, создает ясность мысли и проницательность, спонтанную радость и чувство любви, которые могут нахлынуть без какой-либо видимой причины. Возможно, вам доводилось слышать, что внимание, которое вы уделяете своему ближнему, является величайшим даром, который вы можете отдать другому человеку. Но внимание — это величайший дар, который мы можем отдать также своему *подлинному* «я» — той части нас самих, которая никогда не меняется.

Посредством преобразующего жизнь опыта расширяется сознание человека, чтобы включить непреодолимое чувство единства с другими — состояние, которое люди описывают как наплыв необъяснимой нежности, не направленной на какого-либо конкретного человека. Эта любовь кажется бесконечной и не касается внешних проявлений. Каждый момент нежности ширится, превращаясь в *сейчас,* которое не имеет времени. Это чувство, когда человек ощущает себя любимым и одновременно *любящим,* — именно это и изменяет жизнь.

Данное чувство может усилить психические способности человека, что мы уже обсуждали в предыдущих главах, но его цель не в этом. Его цель - это духовная трансформация сознания — от разобщенности к единству; и мудрость в том, чтобы стремиться к этой цели.

Такого рода мудрость на языке разных духовных традиций называется по-разному: позволить своему разуму «отдохнуть в его источнике», или «признать присутствие Духа Святого», «воссоединиться с Богом и раствориться в Нем», «войти в пустоту» или просто

«достигнуть *сатори».* В каждой из религиозных концепций наш разум воссоединяется с неким сознанием, значительно превосходящим сознание каждого отдельного человека, и это придает нам огромную силу и создает трансцендентный опыт, способствующий развитию мудрости или даже достижению просветления.

Все верования учат, что вы не можете увидеть трансформированное сознание человека с помощью зрения; оно проявляется только в его поведении: в доброте, немотивированной радости, щедрости и внутренней умиротворенности посреди всеобщего смятения. Такие люди живут, постоянно ощущая взаимосвязь своего сознания со всем сущим. Это позволяет им без всяких усилий разделять радость других людей и ценить их добрые дела.

Такой образ жизни предполагает, что человек испытывает радость от *понимания* бесконечности своего существования, выходящего за рамки земной жизни. Ощущение единства преобразует человеческое сознание в такой степени, в какой его никогда не смогут преобразовать установленные религиозные правила. Поступки человека берут начало от чувства любви и дарения, а не от обычного стремления защититься, соперничества и желания что-то получить от других.

Буддистский наставник Сильвия Бурстайн говорит, что сострадание является естественной реакцией сердца, когда его не закрывает облако свойственного человеку заблуждения, что все мы разобщены. Она пишет, что в традиционных религиозных текстах сострадание описывается как «трепет сердца», сопереживающего и отвечающего на чувства другого человека. Это *чувство* тождества, а не сознательное решение, какие чувства следует испытывать. Трепет сердца едва различим и, чтобы его почувствовать, необходимо войти в состояние умиротворенности разума.

Иисус придавал *духовную* значимость лишь двум заповедям. Когда у Него спросили: «Учитель! какая наибольшая заповедь в законе?» (Евангелие от Матфея, 22:36), Он ответил, что одна из них - это сострадание: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя» (Евангелие от Матфея, 22:39). Он сравнивал эту заповедь с той, которая, как Он сказал, была первой и величайшей: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и *всем разумением твоим...* На сих двух заповедях утверждается *весь* закон и пророки» (Евангелие от Матфея, 22:37-40; Евангелие от Марка, 12:30-31). Наш разум, естественно, включает наше внимание, а любовь подразумевает соединение или устранение психических разделяющих барьеров. Поэтому сознательное «соединение разума человека с Богом» должно включать любовь Бога, направленную на всех людей. И Библия утверждает, что это происходит в тишине: «Остановитесь и познайте, что Я Бог» (Псалтырь, 45:11).

Иисус не говорил, что необходимо идти в Церковь или верить историям, описанным в Библии, чтобы почувствовать Бога. Но Он разъясняет, как мы можем узнать, что кто-то из нас понял его учение: «По тому узнают все, что вы Мои ученики, если будете иметь любовь между собою» (Евангелие от Иоанна, 13:35).

Объединяя разум с Богом, или несвязанным сознанием, необходимо освобождать разум от сосредоточенных на себе мыслей, чтобы позволить ему наполниться широтой осознания, превосходящего человеческую мысль. Издавна, когда человек позволял своему разуму настроиться на активный источник осознания, или жизненную силу, это называлось молитвой; то, что мы делаем в тишине, подготавливаясь к этому единению, было известно как медитация. Пока молитвы наполнены словами, мыслями, надеждами, страхами, мольбами, внушениями или намеками на то, чего мы хотим от Бога, мы, в сущности, молимся нашему *собственному,* а не бесконечному разуму. Такие просительные или ходатайствующие молитвы тоже могут быть эффективными, но все-таки главное — это стараться достичь состояния, когда сознание выходит за обычные

пределы. Молитва — способ достижения такого состояния.

Разное отношение, разные реальности

Направление внимания на соединение нашего разума с Божественным разумом является одним из способов применения того, что имел в виду психолог Михали Чиксентмихали, когда говорил, что наше внимание является самым важным

инструментом для улучшения качества нашего жизненного опыта. «Мы создаем себя тем, во что вкладываем энергию своего внимания», - писал он. Мы создаем наш жизненный опыт и себя тем, на что обращаем внимание и что замечаем. Он говорил также, что *в зависимости от того, как мы инвестируем свое внимание, будет изменяться и окружающая нас реальность.* Когда мы сосредоточиваем энергию нашего *намерения* на настройку собственного разума на одну тональность с бесконечным сознанием, мы перестраиваем наш разум и заново создаем себя.

На протяжении тысячелетий духовные наставники придерживались мнения, что коренной причиной всех страданий является убеждение, что все мы разобщены, отделены друг от друга и от источника нашего сознания. Наставник Шри Ни-саргадатта, принадлежащий к философской школе веданты, подчеркивает:

> «Чтобы узнать, кем вы являетесь, вы должны сначала исследовать и узнать, кем вы не являетесь.
>
> Определите все, чем вы не являетесь: телом, чувствами, мыслями, временем, пространством и т. д. — все, с чем вы себя отождествляете. Сам факт восприятия этого показывает, что вы не то, чем себя воспринимаете».

Сердце разума

В процессе трансформации сознания — что мистик-католик Тейяр де Шарден н индийский духовный лидер Ауробиндо охарактеризовали как неизбежный процесс эволюции человека (см. главу 6) — оно выходит за пределы индивидуального разума, чтобы соединиться с бесконечным сознанием. Это и есть опыт сердца разума.

Этот опыт единства сознания может сопровождаться физиологическими ощущениями, схожими с теми, которые чувствует сердце, переполненное любовью. Сознательное решение помогать людям преодолевать страдания и изменять свой разум является величайшей радостью, согласно утверждению наставника и знатока веданты Ган-гаджи:

> «Если вы перестанете ментально фиксировать внимание на личных проблемах, то сможете разбудить в себе свое внутреннее "я". И тогда вы без всякого принуждения начнете использовать свою жизнь для того, чтобы помогать всем живым существам пробуждаться к духовной жизни. Такое служение есть величайшее блаженство».

Понимание того, что мы — это связанные между собой духовные создания, и есть любовь. Она универсальна, беспричинна, не направлена на какой-то определенный объект и не имеет личной заинтересованности. Нисаргадатта Махарадж имел в виду эту взаимосвязь, когда говорил, что любовь — это способность проникнуть в центральные точки сознания. Непосредственно испытываемое чувство, что все мы связаны между собой и являемся частью Бога, называлось «самопознанием» или «пробуждением» в разных азиатских духовных традициях и воспринималось как «обращение» или «наполненность сознанием Христа» в христианской традиции. Никакой конкретный

духовный путь не имеет монополии относительно достижения единства с Богом и с каждым человеком.

Что такое покорность разума?

Проявить покорность разума — значит уйти от чувства изолированности и разобщенности. Это не значит бросить что-то; это значит быть готовым смотреть под другим углом зрения, поверх масок страдания, которые мы все носим. Это акт смирения, когда мы отказываемся от нашей потребности управлять окружаюшим миром и передаем управление некой силе, которая значительно больше нас самих. Это означает отказ от контроля, а *не* от попечения о ком-то; это означает отказ от агрессивности, защиты и оправданий, что является следствием нашей ограниченной перспективы.

Покорность означает прекращение деятельности беспокойного, строптивого, склонного к осуждению разума, с тем чтобы освободить спокойное, открытое пространство в сознании человека. Это значит оторваться от нашего желания получить конкретные результаты. Это значит выбрать внутреннее спокойствие как цель, вместо отстаивания своей правоты, и сознательно направлять энергию на разрешение конфликтов, а не продолжать борьбу.

Покорность разума — это освобождение *от* чувства отделенности человека. Это состояние очищает разум от суматохи и создает огромное внутреннее спокойствие, не ограниченное страхом или желанием обороняться; освобождает человека, чтобы он мог действовать с позиции естественного чувства любви, а не самозащиты. Духовное сознание работает не *для* нас, оно работает *в* нас, *через* нас и перестраивает наш открытый разум. Это состояние касается истины - кто мы есть? - и принятия факта нашей взаимозависимости со всем миром.

Как же заставить разум повиноваться?

Самый эффективный способ направить разум на изменение нашего жизненного опыта — это дать ему успокоиться, так, чтобы он освободился от всех мыслей. Чтобы почувствовать сердце разума и иметь возможность войти в состояние беспредельного внутреннего спокойствия, мы должны сначала понять, что можем контролировать свои мысли, а не позволять *им* подсознательно управлять нами. Мы должны научиться ценить это необычное состояние. И, наконец, мы должны захотеть обрести новый образ бытия, т. е. пройти трансформацию восприятия.

Многие книги и наставники из разных духовных традиций и религий предлагают методы установки контроля над разумом. В предыдущей главе мы рассматривали разные духовные подходы, которые считаем полезными, включая молитвенную сосредоточенность, буддистскую медитацию и вопросы, задаваемые самому себе. Есть две книги, которые можно назвать классикой. Они дают ясные, эффективные советы о преобразовании жизни путем изменения устаревших установок и мыслей: *«Любовь освобождает от страха»* доктора Джеральда Ямлольски и *«Измени свой разум и ты изменишь свою жизнь»,* написанную Ямпольски и его женой Дианой Чиринчионе. Эти книги дают вполне доступные пониманию инструкции относительно того, как «выбрать спокойствие вместо отстаивания своей правоты». Автор Хью Празер написал в. предисловии к книге *«Любовь освобождает от страха»* следующее: «Где-то должен быть другой путь, чтобы прожить эту жизнь, не похожий на тот, по которому нас тащат силком, наделяя пинками и заставляя лить слезы». В книгах Ямпольски описывается как раз этот второй путь. Указания, предлагаемые в этих книгах для изменения восприятия, и возможности выбора того, что мы хотим испытать, были названы автором «исцелением,

основанным на дружеском отношении», потому что они учат тому, как избавиться от той силы, которая вынуждает нас осуждать, порицать и стремиться контролировать других; как принять жизненную цель - обрести спокойствие духа и как открыть наше сердце, чтобы почувствовать родство со всеми, целостность и снова обрести любовь.

Спокойствие через прощение

Обе книги Джеральда Ямпольски основаны на уроках, данных в книге *«Путь к Чудесам»* - курсе по самообучению духовной психотерапии, который учит тому, как устранять препятствия, чтобы обрести спокойствие в жизни. В данной книге описывается, как трансформировать страх, гнев и вину в благоприятные возможности для преобразования личности. С помощью этого процесса трудности во взаимоотношениях с людьми, которые нам не нравятся (скажем, постоянные споры), можно превратить в благоприятные возможности для обучения. Основное правило заключается в том, что когда человек выбирает спокойное, великодушное отношение в качестве основной цели, то методом для достижения этой цели является *прощение.* Дополнительно к изменению образа нашего мышления и реакции Ямпольски и его жена подчеркивают важность умиротворения разума и следования внутреннему духовному руководству как необходимым компонентам их программы обретения мира.

Прощение не означает признание, что кто бы и что бы ни делал — это хорошо. Оно не имеет также ничего общего с необходимостью мириться или оправдывать. Если вкратце передать то, что говорится в книге *«Путь к чудесам»,* то прощение — это полный отказ от побуждения обвинять. Целью прощения является освобождение нашего собственного разума, с тем чтобы не позволить поведению кого-то другого *в прошлом* управлять нашими чувствами *в настоящем.* Прошение означает переключение нашего внимания с прошлого, чтобы остановить его болезненное воздействие на наше будущее, воздерживаясь от засорения разума случайными, непродуманными суждениями и критикой в адрес других людей. Прощение подразумевает, что наш разум пребывает в настоящем.

Прощение позволяет нам действовать, а не противодействовать. Оно очищает нашу сосредоточенность, с тем чтобы мы могли испытывать спокойствие в настоящий момент. Настоящий момент — это, в сущности, единственное место, где можно ощущать мир и покой! Поэтому, чтобы чувствовать спокойствие в нашей жизни, мы должны понять, что наша жизнь — это последовательность настоящих моментов.

Прощение — это противоядие против того, что психолог Чиксентмихали называет «беспорядком разума». Беспорядок разума возникает, когда наше внимание занято информацией, которая вступает в противоречие или отвлекает нас от наших намерений. Мы испытываем это состояние как страдание, страх, недовольство, тревогу или ревность. Беспорядок разума порождает боль и депрессию, поэтому каждый из нас должен уделять внимание содержанию собственного разума; мы должны перестать искать оправдание нашему ментальному страданию в действиях других людей.

Беспорядок разума - это почти то же самое, что Ямпольски и Чиринчионе обозначают термином «расщепленный разум». Способность прощать исцеляет наш расщепленный разум. Прощение — это магическая сила, позволяющая отказаться от войн, которые мы ведем внутри нашей личности. А когда эти войны заканчиваются, мы получаем возможность выйти за рамки, ограниченные нашей личностью - она обретает спокойствие и готовность примириться с внешним миром.

Прощение переключает наше внимание и дает возможность *присутствовать* в настоящем, которое и является тем местом, где действительно происходит *все,* что с нами случается. В книге *«Путь к чудесам»* сказано, что прощение разбивает цикл времени,

оставляя прошлое позади. Подобным же образом Далай-лама учит, что, вынашивая в своем сердце ненависть к другим, мы становимся врагами самим себе. В этом смысле прошение защищает нас от угрозы примириться

с ненавистью. Это форма внутреннего разоружения и свободы.
Прошение - это также важный инструмент для трансцендентного, потому что оно позволяет нам расчистить место в нашем разуме для Бога. Оно прокладывает путь для беспрепятственного обшения с бесконечным сознанием, так как легче освободить наш разум от случайных мыслей, когда прошлые недовольства и волнения перестают вливаться в поток нашего разума. Когда человек приходит к решению, что спокойный разум внутреннего умиротворения является самой важной целью, скоро последует и прощение. А прощение — это величайший дар, который мы можем преподнести самим себе.

Другие уроки из книги *«Путь к чудесам»* и книг Ямпольски и Чиринчионе заключаются в том, что с позиции сознания есть только две формы общения: посредством выражения любви и единения разумов или посредством выражения страха, что вызывает разобщенность разумов. Чувство *страха,* которое может проявляться как гнев, ощущение вины, порицание, ревность и негодование, является, в сущности, *зовом к любви и соединению.* При отсутствии страха наш разум естественным образом соединяется с разумом других в единении, называемом любовью. Если мы будем воспринимать нападки других людей как просьбу о любви, то нам будет гораздо легче выбрать спокойствие и трансформацию сознаний, вместо того чтобы отстаивать свою правоту и ответить нападками.

Без необходимости нет действия

Стремление к обретению духовной истины и трансформации сознания должно выдержать ежедневные перепады настроения. Мудрые наставники на протяжении всей истории поучали, что в нас происходит трансформация не только индивидуального, но и вселенского сознания. Они и сейчас продолжают призывать нас почувствовать себя равноправными создателями Вселенной и ощутить всю ту силу, славу и ответственность, которые отсюда вытекают. Но сначала нам нужно прийти к решению, что эта трансформация необходима, поскольку, как учил Йогананда, «без необходимости нет действия». Мир в действительности не нуждается в новых учениях; он нуждается в новом опыте. Те из нас, кому настолько повезло, что не нужно беспокоиться о выживании и безопасности, имеют благоприятную возможность прожить свою жизнь, начав с вопроса: «Какую пользу я могу принести?» Нам не нужно выяснять, какую именно, — мы можем отвечать на этот вопрос постепенно, в течение жизни, просто начав с намерения приносить пользу.

Писатель и духовный наставник Марианна Уильямсон заявляет, что все мы должны принять сознательное решение относительно своего образа жизни: «Наша жизнь — это либо постоянное подбрасывание топлива в огонь поддержания статус-кво, — пишет она, - что представляет собой разделенный и чрезмерно материалистический порядок вещей, либо наша жизненная энергия — это повивальная бабка при тяжелых и мучительных родах нашего высшего "я"».

Молиться, согласно Уильямсон, - это значит осознавать, что у нас есть сила использовать законы сознания. Пассивно признавать что все делается по воле Божьей, — это вовсе не то же самое, что *сделать выбор* установить Божественную истину на этой планете. Она говорит, что Божественная истина завуалирована, а с помощью молитвы мы распустим покрывало Вселенной. «Через молитву воля Отца нашего проявляется в нашей

жизни», - пишет Уильямсон. Она одобряет все виды молитвы, но повторяет снова и снова, что наивысшей формой молитвы является не мольба, а просто осознание, что мы — единое целое с Богом. Вопрос не в том, как мы молимся, а в том, молимся ли мы вообще.

Наше самовосприятие определяет наше поведение

Делаем ли мы выбор или нет относительно раскрытия своего потенциала и на чем решаем сосредоточить наше внимание, — все это аспекты свободной воли. Книга *«Путь к чудесам»* напоминает нам, что наше поведение определяется самовосприятием. Наши поступки и действия зависят от того, что мы о себе думаем. Возможно, раньше вы полагали, что вы — это всего лишь тело, которое на какое-то время обрело жизнь. В этом случае ваше внимание с позиции вашей жизни было направлено главным образом на ваше физическое тело и материальные вещи.

Нашей целью при написании этой книги было развить идею, что мы — духовные существа, лишь на какое-то время получившие физическую оболочку, и что расширение и трансформация нашего осознания вполне возможна. Ясно, что эти идеи не новы; мы лишь пытаемся изложить их понятным языком, сравнительно свободным от религиозных терминов. Сознание людей, которое кажется разобщенным, в действительности погружено в морс бесконечного сознания, не ограниченного пространством и временем. Наш разум, т. е. разум каждого отдельного человека, является выражением этого духовного сознания, проявляющегося через поток каждого отдельного разума.

Духовное осознание никогда не раскрывается как сила, стоящая над людьми; оно раскрывается как *сужение людям.* Его изменяющаяся природа проявляется в *характере* отдельных людей или в их *образе бытия* в гораздо большей степени, чем в том, *что* они делают или какие психологические способности демонстрируют. Каждый из нас может сделать выбор — развивать эти качества в себе и расширять наше сознание и духовный потенциал, намеренно открывая каналы нашего разума истине или тому, что Эйнштейн называл «организующим принципом Вселенной». Значение имеет не то, воспринимаем мы этот принцип как Святого Отца или Мать» или Великий Дух, Любовь, Брахман или Нелокальный разум. Мы можем открыть Ему наше сознание и почувствовать Его деятельность. Как говорит Сильвия Бурстайн, «пробуждение разума не имеет никакого отношения к различию религий и сект».

Царство Божие все еще внутри нас

Все мы знаем, как религиозные лидеры и религиозные организации на протяжении всей истории человечества использовали концепцию «Бог рядом с *нами»* для того, чтобы сеять страх и враждебность, распространять политическую тиранию и геноцид. Несмотря на эти драгоценные уроки истории и то зло, которое совершалось во имя существующих религий, каждый из нас может получить доступ к связи с бесконечным сознанием и привести в действие нашу прирожденную способность привносить свет в этот мир. Мы *можем* познать Бога, ни во что конкретно не веруя.

Иисус открыл путь к познанию Бога, когда сказал: «... не придет Царствие Божие приметным образом, и не скажут: "вот, оно здесь", или: "вот, оно там". Ибо вот, Царствие Божие внутри вас есть» (Евангелие от Луки, 17:20-21). Нам не нужны храмы, святые церкви, священные доктрины, святые горы, святые молитвы или даже святые наставники, Моисей, Илия, Исайя, Патан-джали, Шанкара, Иисус, Иоанн, Будда, Лао-цзы, Рамакришна, Рамана Махарши, Кришнамурти, Сан Баба, мать Тереза и несчетное число других уже рассказали нам, что их истина пришла от того, что они пережили. Функция духовных наставников заключается в том, чтобы служить примером для тех, кто еще не

осознал свою истинную личность. Все они говорят нам, что истина раскрывается через саму истину, через способности, находящиеся внутри нашего собственного сознания, а не посредством усилий разума каждой отдельной личности.

Гантаджи писала: «Когда я говорю, что верю вашему "я", я имею в виду, что верю истине, — Тому, кто вы есть. Чтобы эта вера была полной, вы должны сначала открыть, кто вы есть. Вы не можете больше ждать и не можете полагаться на чье-либо толкование этого — мое, или ваших родителей, или вашего правительства. Вы должны открыть непосредственно сами, кем вы являетесь».

Многие люди начинают духовный поиск для того, чтобы обрести личное счастье или положить конец страданию. Этот поиск исходит от желания личного совершенствования или от желания приобрести что-нибудь вроде здоровья или просветления. В действительности просветление - это осознание, что ни один человек не существует отдельно от другого. А если просветление — это освобождение от чувства разделенности, тогда истинная молитва выше слов и мыслей — это страстное желание духовного пробуждения для всех. Озабоченность личной корыстью превращается в готовность стать инструментом помощи в деле совершенствования мира в направлении более высокого сознания. Что же касается того, может ли один человек сделать что-то особенное здесь, на земле, то мы должны знать лишь одно: что Моисей, Будда и Иисус — все они поступали очень хорошо. Джоэл Голдсмит учил, что большинство людей, уже достигших той или иной степени духовного роста, были неизвестны, пока не обрели просветление. То, что они испытывали, было вдохновением, а то, что они выражали, было любовью, что и делало их в глазах всех остальных выше обыкновенных людей.

Что же касается вопроса, как почувствовать Бога, то мать Тереза оставила нам путеводную карту в этом вопросе. Она говорила:

Молитва является плодом тишины;
[Сначала приходит тишина, которая приводит к
ощущению единения];
Плодом молитвы является Вера; (Вера - это знание, извлеченное из опыта);
Плодом Веры является Любовь; [Непосредственное осознание единства
приносит знание, что мы связаны между собой];

Плодом Любви является Служение;
[Желание отдавать приходит от понимания, что мы
не отделены друг от друга; через нас проходит
Любовь];
Плодом Служения является Мир. [Мир изменяется, когда изменяемся мы].

Благодарность - это переключение скоростей

Значит, трансформация сознания ведет к прекращению наших безудержных, сумбурных мыслей? А как же насчет хороших мыслей? Их тоже нужно пресечь? Но как же так, ведь мы потратили всю свою жизнь, взращивая их? Рычагом переключения скоростей, которым мы пользуемся, чтобы умерить бег нашего разума, является благодарность, выделяющая из сумятицы других мыслей умиротворенные мысли-признания.

Одна благодарная мысль способна изменить все. Даже самая маленькая благодарность за некую незначительную вещь прекращает внутреннее страдание. Самые сильные страх и гнев преобразуются, если сосредоточить внимание на воспоминаниях, связанных с

теплыми, сердечными побуждениями, а не с теми негативными моментами, которые хранит ваш разум.

Когда вы так расстроены, что не можете отделаться от мрачных мыслей, скажите себе: «Вместо всего этого я выбираю спокойствие. Я примиряюсь с моим страданием. Я отпускаю прочь то, что произошло. Я прекращаю свою внутреннюю войну». Затем постарайтесь вспомнить одно из самых прекрасных ощущений, которое вы испытывали в прошлом: вкус какого-нибудь восхитительного блюда или какой-нибудь великолепный вид, какой-нибудь нежный звук или тонкий, пьянящий аромат. Затем восстановите в памяти испытанное вами чувство радости, красоты или любви.

Мысль о любви напоминает состояние единения, общности. Наше внимание становится организованным и связным, беспорядок разума полностью отступает. Когда мы любим, наше самосознание как бы растворяется; чувство времени сменяется ощущением бесконечности. Любовь имеет внутреннюю мотивацию, потому что мы не озабочены удовлетворением наших собственных эгоистических интересов. Ее целью является она сама, т. е. цель любви — это любовь.

Любить, не направляя это чувство на определенный объект, — значит пребывать в состоянии духовной любви. Это плодотворный, выходящий за пределы обычного поток переживаний, который Чиксентмихали назвал определяющим качеством нашей жизни. В потоке переживаний действие и осознание сливаются; люди перестают осознавать себя как нечто отдельное от производимых ими действий. Все обычные виды деятельности — секс, спорт, занятие йогой, восточными боевыми искусствами, музыка и живопись - вообще все, связанное с творчеством, берет начало от направленного на любовь внимания. Думая о любви, мы чувствуем нашу подлинную природу как бесконечное осознание и открываем в себе силу, чтобы изменить наш разум и нашу жизнь.

Целью этой книги является демонстрация того, что разум каждого из нас соединен в одно целое со всем миром. И в этом случае любая личная трансформация может и должна оказать глобальное воздействие. Даже если один человек испытывает подлинное спокойствие в данный момент времени, это подтверждает идею, что и все человечество способно к преобразованию. Сознание единства внутри каждого отдельного человека, выходя наружу, излучается на всех людей. Бог входит в мир через ваше и мое сознание.

Наш призыв к людям научного склада ума учитывать, что молитва имеет смысл, может показаться слишком радикальным, но, как заявляет духовная наставница Марианна Уильямсон, все, что меньше радикального изменения, является несущественной реакцией на проблемы нашего времени. Так давайте же попробуем измениться! Давайте попробуем привести свой разум в умиротворенное состояние. Давайте вспомним, что имеет значение не только то, что мы делаем, но также и то, что перестаем делать. Вместо того чтобы сожалеть о нашем прошлом и страшиться будущего, давайте воспользуемся возможностями настоящего. Мы столько делаем всего, в том числе и для того, чтобы спасти мир, — так давайте попробуем не делать *ничего!*

Процесс обретения спокойствия начинается в нашем собственном разуме. «Без мира внутри нас спокойствие во внешнем мире — лишь пустое желание, - писал Пол Феррини. - Подобно любви спокойствие распространяется на других. Его нельзя принести в сердце из внешнего мира. Его нужно нести от одного сердца к другому и таким образом — всему человечеству».

Это и есть характер и метод наших человеческих возможностей. Мы и есть сердце разума.

Об авторах



Джейн Натра, доктор философии, на протяжении двадцати пяти лет была практикующим духовным целителем. Она имеет ученую степень доктора наук; вела курс правильного питания и поддержания здоровья в Университете Орегоны. В настоящее время доктор Катра работает по графику частичной занятости как «тренер иммунной системы», в то же время занимаясь писательской деятельностью и участвуя в исследовательской работе по теме сознания. Она живет в Пасифик Нортвест. Джейн вместе с Расселлом Таргом является автором книги «Чудеса разума: использование нелокального сознания и духовного исцеления».

Расселл Тарг является пионером в разработке лазера и сооснователем программы исследовании по теме психических способностей, проводившихся в Стэнфордском университете и 1970—1980 годах. Он исследовал также возможность использования нелокального разума в целях шпионажа для ЦРУ. Среди его книг следующие: *«Возможности разума: научный взгляд на психические способности»* и *«Поток разума: Понимание и использование психических способностей».* Теперь, отойдя отдел, этот ученый, занимавший высокую должность в компании *«Lockheed Missile and Space»,* продолжает проводить исследования в *«Interval Research Corporation»* в Пало Альто, штат Калифорния.

Перевела с английского Л. А. Бабук по изданию:
THE HEART OF THE MIND (How to experience God without belief) by Jane Katra. Ph.D., & Russell Targ.—
Novato. California 94949: New World Library. 2000.

Целительница и учёный открывают тайны мистики, указывают внехристианские пути к постижению Бога, опираясь на старинные учения мудрых наставников и результаты современных научных исследований парапсихологических явлений. Для широкого круга читателей.

УДК 29 ББК 86
ISBN 985-483-380-1 (рус) ISBN I-57731-I56-6 (англ.)

Научно-популярное издание КАТРА Джейн, ТАРГ Рассел

ОБЩЕНИЕ С БОГОМ ДОСТУПНО ВСЕМ
Перевод с английского — *Л .А Бабук* Оформление — *М. В. Драка*
Подписано в печать с готовых диапозитивов 21 01.2005-Формат 70" 300/32.
Бумага газетная Печать офсетнаи. Усл. печ. л 14.83. Уч.-изд. л. 10.57. Тираж 5100 экз. Заказ № 257.
Гигиеническое заключение № 77.99.2.953. П. 16640.12:00 от 15Л2.2000 г.
ООО «Попурри». Лицензия ЛВ №02330/0056769 от 17 02.04.
Республика Беларусь. 220113. г Минск, ул. Восточная, 133—601
При участии 000 «Харвест». ЛВ № 02330/0056935

От 30.04.04. РБ, 220013. г. Минск, ул. Кульмап, д. 1, корп. 3, эт. 4, к. 42.

Республиканское унитарное предприятие «Издательство "Белорусский Дом печати"»
Республика Беларусь. 220013, г Минск, пр. Ф. Скорины. 79